

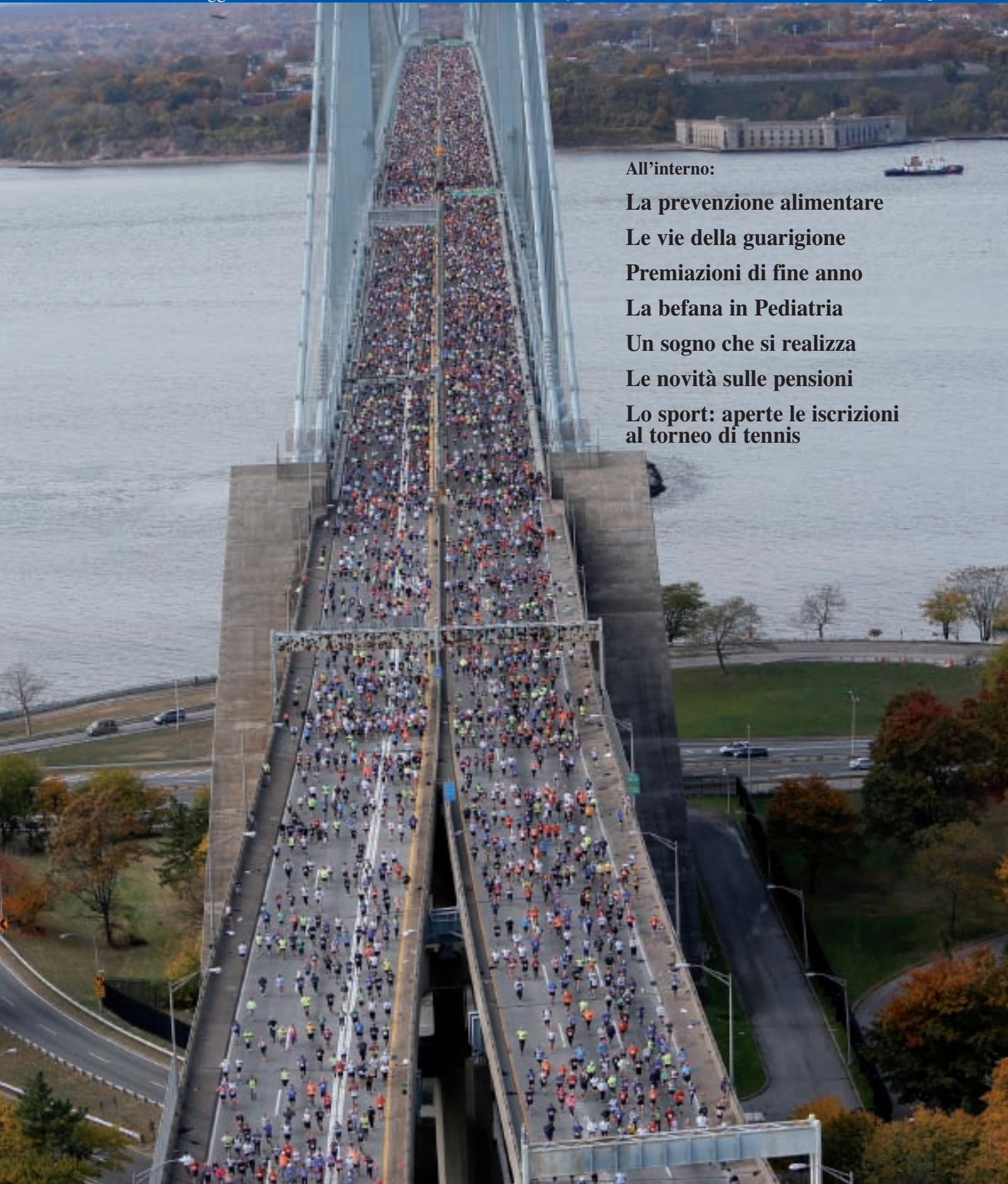
# IL CRALLINO

Organo di informazione del C.R.A.L. Santa Maria delle Grazie - Anno XIX - N. 1 - Febbraio 2014

Distribuzione in omaggio ai Soci

[www.cralasantamariadellegrazie.it](http://www.cralasantamariadellegrazie.it)

Esce quando può



All'interno:

**La prevenzione alimentare**

**Le vie della guarigione**

**Premiazioni di fine anno**

**La befana in Pediatria**

**Un sogno che si realizza**

**Le novità sulle pensioni**

**Lo sport: aperte le iscrizioni  
al torneo di tennis**



**SILVER HD**



- Struttura : 10\* cm Memory FoamHd (Alta Densità) + 10 cm Peck 30 Indefornabile
- Schiumato ad acqua a cellule aperte
- Rivestimento Silver fibra argentoActigard (Antiacaro, antimuffa, antibatterica e anallergica)
- Imbottitura anallergica ad alta traspirabilità
- Rivestimento separabile e lavabile in lavatrice
- Sistema di controllo scariche elettrostatiche Resistat
- Sistema antidecubito Memolast
- Dispositivo Medico Direttiva 93/42/CEE Classe 1Rif. D.m. 332-27/08/1999  
Prodotto registrato ai sensi del D.lgs 46/97 presso Ministero della Salute : n387914/R
- Fascia perimetrale in tessuto 3D Traspirante



*\*La struttura è disponibile anche nella versione composta da 7 cm Memory FoamHd +13 cm Peck 30*



**Presidio Medico Sanitario Classe 1**



**SCONTO AI SOCI CRAL**  
**DEL 27%**  
**CON PAGAMENTO ANCHE A RATE**

# 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, Gennaro Della Monica, Pietro Monopoli, Nello Nardi, Amedeo Russo, Adriano Scoppetta, Luigi Stefanelli**

Hanno collaborato a questo numero:  
**Antonio Balzano, Giorgio Di Lauro, Paola Palmieri, Maurizio Palumbo, Luisa Pisa, Ferruccio Sorrentino, 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: *La partenza della Maratona di New York dal ponte di Verrazzano (foto Terramia).*

## Cari amici lettori,

*anche se in netto ritardo, penso di essere ancora in tempo per augurare a tutti voi un "buon 2014". Non ci vuole molto perché questo anno sia migliore di quello appena conclusosi che non è stato affatto "buono" sotto molti aspetti. E, a proposito di anno, ricordo che in nostro "Crallino" compie il suo 18° anno di vita: esso, infatti, vide la luce nell'ormai lontanissimo 1996. Chi lo avrebbe pensato quando ne pubblicammo il n. 1?*

*Da Direttore Responsabile della nostra pubblicazione sono solito leggere preventivamente gli articoli che pervengono alla nostra Segreteria di Redazione.*

*Devo dire che sono rimasto colpito dall'articolo della dott.ssa Luisa Pisa, relativo alla sua partecipazione alla Maratona di New York, un'importante avvenimento sportivo, non precisamente agonistico quanto piuttosto una specie di "kermesse" aperta a tutti quanti, al mondo, vogliamo cimentarsi in questa classica dell'atletica (e che, però, abbiano, oltre al coraggio, anche la possibilità economica per recarsi nella "Grande Mela"). A questo punto va ricordato che anni addietro già un nostro collega, Raffaele Artiaco ha partecipato alla Maratona di New York, ed anche il compianto dott. Mimmo Conte, primo Presidente del CRAL, partecipò a varie Maratone nazionali ed internazionali.*

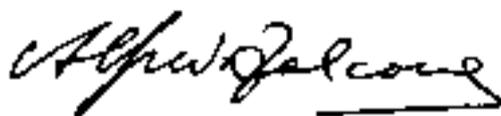
*La Maratona di New York è una dura gara podistica per amatori che non celebra tanto colui che taglia per primo il traguardo quanto, colui che il traguardo lo taglia, a prescindere dal tempo impiegato e dall'ordine di arrivo. Perché questa corsa lunghissima e faticosa non è importante vincerla ma parteciparvi.*

*Dell'articolo di Luisa Pisa mi ha colpito il modo semplice di descrivere la gara alla quale ha preso parte: mi è sembrato come se l'avesse scritto...correndo e trasudando passione!*

*Una "pre-gara" raccontata senza vanteria ma con grande orgoglio per averla corsa gomito a gomito con il figlio Raffaele sotto lo sguardo affettuoso del marito Gianfranco e del secondo figlio.*

*E poi la preparazione al grande evento, condotta sotto la sapiente guida del suo allenatore Silvio Scotto Pagliara, preparazione non certo agevole per una persona in età non più verde per affrontare a cuor leggero una corsa di oltre 42 chilometri e, ancora, la preoccupazione per un inopportuno infortunio. Infine, l'entusiasmo e la gioia per la conquista di una medaglia non di oro o d'argento o di bronzo ma di una semplice "medaglia di partecipazione" che, però, vale più che se fosse stata d'oro, un trofeo da portare al collo con smisurato orgoglio non per averlo vinto, ma per essere "arrivata" al prestigioso traguardo.*

*Una pagina bellissima la sua, dottoressa Luisa Pisa: quale fulgida dimostrazione di amore per lo sport!*





# LA VOCE DEL CRAL

a cura di **Adriano Scoppetta**

## ELEZIONI ORGANI SOCIALI

Nei giorni 27, 28 e 29 novembre 2013 si sono svolte le elezioni per il rinnovo degli Organi Sociali del CRAL "S. Maria delle Grazie" per il triennio 2014/2016.

Questi gli eletti in ordine di graduatoria: **C.D.A.:** Adriano Scoppetta, Nello Nardi, Pietro Monopoli, Teofilo Arco, Luigi Stefanelli, Amedeo Russo, Vincenzo Buono, Bruno Cola, Vincenzo Mellone.

**Sindaci Revisori:** Ferdinando Avallone, Pasquale D'Avascio, Gennaro Viola.

**Probi Viri:** Salvatore Visone, Pasquale D'Angelo, Bruno Mosca.

A tutti un augurio di buon lavoro!

## LE NUOVE CARICHE SOCIALI

Il 14 gennaio u.s. si è riunito, per la seconda volta, il nuovo C.D.A. del CRAL "S. Maria delle Grazie", dopo che nella riunione del 7 Gennaio avevano rassegnato le loro irrevocabili dimissioni i Consiglieri Vincenzo Mellone e Bruno Cola. Nella circostanza venivano convocati al loro posto Giuseppe Calabrese e Gennaro Della Monica, rispettivamente primo e secondo dei non eletti. Il Consiglio, nel segno della continuità, confermava le seguenti cariche sociali:

**Presidente:** Nello Nardi

**Vice Presidente:** Teofilo Arco

**Tesoriere:** Giuseppe Calabrese

**Segretario Amministrativo:** Adriano Scoppetta.

Venivano altresì confermati Vincenzo Buono Segretario del "Fondo di Solidarietà e Borse di Studio" e Luigi Stefanelli Responsabile delle "Adozioni a distanza".

Inoltre venivano assegnate le seguenti deleghe: Gennaro Della Monica alle **Convenzioni**, Pietro Monopoli allo **Spettacolo** e Amedeo Russo allo **Sport**.

## FONDIARIA SAI ASSICURAZIONI

Si comunica che, in occasione dell'installazione di un punto Internet, è stata ripristinata la consulenza con la Fondiaria SAI Assicurazioni presso la nostra Segreteria. Pertanto il **sig. Fabrizio Mancini** sarà presente in sede il martedì ed il giovedì dalle ore 10 alle 12 per qualsiasi consulenza e preventivi in tempo reale.

Per ulteriori informazioni contattarlo al numero **339 24 73 770**.

Queste le condizioni della convenzione:

Assicurazioni auto – Incendio e furto – Tassi agevolati – Auto a rischio trattativa particolare – RC auto: 18% di sconto da tariffe in vigore in caso di assegnazione da classe 1 a 9 e del 13% da classe 10 a 14. Nessuno sconto per classi superiori a 14. Stesse condizioni per familiari inclusi nello stato di famiglia. Pagamento in 10 mesi a mezzo R.I.D. bancario (senza interessi).

N.B. Per usufruire della convenzione l'assicurato deve esibire all'atto della stipulazione o rinnovo della polizza, oltre ai documenti dell'auto, la fotocopia dell'ultima busta paga, il tesserino del CRAL e non deve aver ricevuto disdette assicurative per RC auto da

parte di Compagnie del gruppo Fondiaria Sai nel corso degli ultimi tre anni.

## CONVENZIONE ORIZZONTI VILLAGE

La "Orizzonti Village srl" sita a Via Antiniana, 2 Pozzuoli (ex NATO) tel. 0815708826 è lieta di informarvi che ha stipulato con la vostra associazione una convenzione che prevede l'ingresso, ai soli vostri associati, presso il nostro punto vendita.

Presentando, all'ingresso della nostra reception, la vostra tessera CRAL corredata di documento di riconoscimento, potrete accedere, dopo registrazione, all'acquisto dei nostri prodotti esposti. Ci sono alcune regole da seguire:

- 1) per motivi aziendali l'acquisto minimo e' di Euro 25,00.
  - 2) Non è possibile portare con se bambini con età inferiore agli anni 14.
  - 3) E' possibile acquistare tutta la merce in confezioni intere, mentre i prodotti acquistabili singolarmente sono evidenziati sugli scaffali.
- In caso di dubbi il cliente può chiedere informazioni al Responsabile di reparto.
- 4) Le modalità di pagamento previste sono: Carte di Credito, Bancomat e contanti.

**CINEMA**  
*Sofia*

*Vieni a Festeggiare il  
Tuo Compleanno in  
modo originale*

FILM IN 3D + POPCORN E COCACOLA: **Euro 8,00**  
 FILM IN 2D + POPCORN E COCA COLA: **Euro 6,00**

...E LA FESTA CONTINUA.....  
 NEL GIARDINO O NEL "RIFUGIO GAZEBO"  
 CON HOT DOG, BUFFET E TORTA

...E ANCORA SE VUOI  
 ANIMAZIONI STRAVAGANTI CON STAFF DI CUOCHI PASTICCIONI  
 MAGHI, GIOCOLIERI, SFILATE E TANTO ALTRO....

**Per ulteriori informazioni  
 telefonare allo 081.3031114 - 331.8307730**

PROGRAMMA ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA ANTICANCRO

# LE RACCOMANDAZIONI WCRF PER LA PREVENZIONE ALIMENTARE E NUTRIZIONALE DEI TUMORI

di Paola Palmieri\*, Maurizio Palumbo\* e Andrea Tondini\*

**I**l Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) guida e unifica un network globale di fondi dedicati alla prevenzione primaria dei tumori attraverso la ricerca e la divulgazione delle conoscenze sulle loro cause. Nel 2007 ha concluso un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori, a cui hanno contribuito oltre 100 ricercatori, epidemiologi e biologi di una ventina di centri di ricerca fra i più prestigiosi del mondo. I risultati sono stati riassunti in **10 rac-**

**comandazioni**, che tengono conto solo dei dati più solidi delle evidenze scientifiche in tale settore, sottolineando l'efficacia della prevenzione in campo oncologico attuata attraverso un'adeguata correzione delle abitudini alimentari e la regolare conduzione di uno stile di vita attivo.

Il SIAN della ASL NA 2 Nord partecipa dallo scorso anno ad un Programma di Sorveglianza Regionale realizzato attraverso la somministrazione di questionari anonimi per la raccolta di dati epidemiologici - statistici

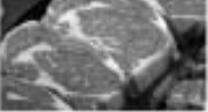
- sanitari relativi a dieta, attività fisica, consumo di alcol e abitudine al fumo. L'indagine, oltre al rilevamento di tali fattori di rischio, prevede una **fase di intervento** con valutazione dell'orientamento al cambiamento, attuata, a distanza di 4 settimane - 3 mesi, attraverso l'utilizzo di opportuni indicatori di "processo" e di "esito" ("outcome" e "proxy"). Allo stato sono stati reclutati a livello sperimentale circa 50 dipendenti della ASL NA 2 Nord, ad ognuno dei quali, a conclusione dell'intervista-questionario, è stata conse-

**PROGRAMMA "ALIMENTAZIONE e STILI di VITA ANTICANCRO"**

**1) Mantenersi magri per tutta la vita**



**5) Limitare il consumo di carni rosse ed evitare le carni conservate**



**2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni**



**6) Limitare il consumo di bevande alcoliche**



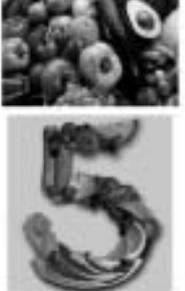
**3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare le bevande zuccherate**



**7) Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale**



**4) Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale con cereali non raffinati, legumi ad ogni pasto ed un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta**



**8) Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi)**



**9) Assicurarsi un apporto sufficiente di nutrienti essenziali attraverso il cibo**



**10) Allattare i bambini al seno per almeno 6 mesi**



gnata una brochure appositamente predisposta dal SIAN unitamente ad un poster divulgativo "personalizzabile" da parte di MMG, Distretti ASL o Reparti Ospedalieri, con le 10 raccomandazioni del WCRF di seguito riportate.

## RACCOMANDAZIONI WCRF: STILE DI VITA PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI

### 1) Mantenersi magri per tutta la vita.

Tra tutti i fattori nutrizionali che si sono dimostrati associati a un maggior rischio di tumore il sovrappeso è quello più solidamente dimostrato: le persone in sovrappeso od obese si ammalano di più di tumori di mammella, intestino, endometrio, rene, esofago, pancreas e cistifellea. Per conoscere se il proprio peso è corretto bisogna calcolare l'**Indice di massa corporea** (IMC: peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato) che **dovrebbe rimanere fra 21 e 23**. Ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un IMC :  $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$ , cioè appena superiore all'intervallo raccomandato.

### 2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.

La vita sedentaria oltre ad essere una causa importante di obesità, può favorire l'insorgenza di tumori anche indipendentemente da essa: gli studi scientifici hanno evidenziato che le persone sedentarie si ammalano di più di tumori di intestino, mammella, endometrio ed esiste probabilmente una relazione anche con i tumori di pancreas e polmone. Ma quanta attività fisica è consigliato svolgere? In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a **una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno**; successivamente, man mano che ci si sente più in forma, sarebbe utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo.

### 3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare le bevande zuccherate.

Per prevenire l'obesità è fondamentale **eliminare dalla quotidianità i cibi ad alta densità calorica, cioè quelli ricchi di grassi e di zuccheri, come ad esempio quelli proposti nei fast food**. Sono generalmente ad alta densità



calorica anche i cibi industrialmente raffinati, magari precotti e preconfezionati (snack, merendine, prodotti dolciari). E' importante notare la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente possiamo consumare un cibo molto grasso o zuccherato, l'uso di bevande zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

### 4) Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale con cereali non raffinati, legumi ad ogni pasto ed un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.

Sono raccomandate **almeno cinque porzioni al giorno** (sommando verdure e frutta). Sarebbe anche consigliabile consumare verdura e frutta di stagione e notare che fra le verdure non devono essere contate le patate. La protezione da verdura e soprattutto da frutta sarebbe evidente per i tumori legati al tabacco ( prime vie aeree e polmone) ma anche esofago e stomaco, mentre sarebbe minore l'effetto sui tumori di mammella, ovaio e prostata. Probabile è anche secondo il WCRF la protezione da alimenti vegetali ricchi in fibre per i tumori dell'intestino. Recentemente, il progetto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and nutrition), il più grande studio prospettico mai intrapreso, che segue oltre 500.000 persone reclutate in 10 Paesi Europei con abitudini

alimentari molto diverse, ha confermato un chiaro effetto preventivo del consumo di alimenti ricchi di fibre vegetali, sia cereali che verdura e frutta. Una dieta basata sul consumo di cibi prevalentemente vegetali e poco raffinati aiuta anche il mantenimento di un corretto peso corporeo.

### 5) Limitare il consumo di carni rosse ed evitare le carni conservate.

Le carni rosse comprendono le carni suine, ovine e bovine, compreso il vitello. Per chi ne fa consumo la raccomandazione è di **non superare i 500 grammi alla settimana**. E' importante notare la differenza fra il termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio. Il consumo di carni rosse, e soprattutto quello di carni conservate, è associato al tumore dell'intestino, ma probabilmente anche ai tumori dello stomaco, e sospettato per i tumori di esofago, pancreas, polmone e prostata.

### 6) Limitare il consumo di bevande alcoliche.

Il consumo di bevande alcoliche è associato ai tumori di cavo orale, faringe, laringe, intestino fegato e mammella. Per chi ne consuma la quantità raccomandata è pari ad **un bicchiere di vino al giorno per le donne e due per gli uomini**. La quantità di alcol conte-

## IL SERT: NON SOLO DISTRIBUZIONE DI METADONE

# UN'OPPORTUNITA' PER LA CURA DELLE MALATTIE INFETTIVE

di **Giorgio Di Lauro\***

Nell'immaginario collettivo e non solo, ma anche nella arcaica opinione di alcuni operatori della sanità, è radicata la convinzione che presso il servizio delle dipendenze (Ser.T) si distribuisce solo metadone, ciò non è vero. Il Sert di Pozzuoli, ubicato nel Rione Toiano in Via Lucilio,19, è sul territorio una Unità Operativa Complessa all'interno del Dipartimento Dipendenze Patologiche, preposta alla prevenzione, cura e riabilitazione delle dipendenze, non soltanto di abuso di sostanze stupefacenti ed alcool, ma anche delle nuove dipendenze senza uso di sostanze (internet, tabagismo, gioco d'azzardo, sex addiction ecc...).

Per quanto riguarda le dipendenza da sostanze stupefacenti e alcool, il Ser.T. si occupa non solo di disintossicazione ma di tutte le patologie correlate all'uso di tali sostanze. Da un po' di tempo è stato stilato un protocollo d'intesa, attualmente in vigore, con l'Ospedale S. Maria Delle Grazie e con il dott. Alberto Elia quale referente, per la sorveglianza, la cura, e la riabilitazione delle patologie infettive

correlate allo stato di tossicodipendenza. Questo protocollo prevede la presa in carico di soggetti con patologie infettive evidenziate da uno screening iniziale per un primo inquadramento, delle condizioni generali attraverso un prelievo ematico volto ad evidenziare la presenza di infezioni acute di tipo HAV, HBV, HCV, HIV.

E' presente all'interno del Ser.T. un ambulatorio dedicato e attrezzato dove il paziente viene accolto, e dopo una prima visita medica e successivo inquadramento diagnostico, è indirizzato ad una seconda fase che prevede screening di approfondimento e controlli cadenzati. Questo ambulatorio è guidato dalla dott.ssa A. Ferrante, con la collaborazione della CPS-I Maria Del Gaudio. Durante lo screening semestrale qualora si evidenzia la presenza di HCV, si provvede ad effettuare ulteriori indagini specifiche quali eco addome, tac, la ricerca qualitativa e quantitativa del virus (RNA) e quant' altro si ritenga necessario per un completo inquadramento della patologia. Tutto questo al fine di un corretto trattamento terapeutico, con

interferone, ribavirina e/o altri farmaci. In questo articolo si è affrontato solo l'aspetto prettamente sanitario del problema dipendenza, ma, il Ser.T. si interessa anche degli aspetti psicosociali, che saranno affrontati in altro articolo. Accenniamo solo alla psicoterapia individuale e di gruppo, all'assistenza alle famiglie, alle pene alternative al carcere e ricoveri in comunità terapeutiche, ecc...

Cogliamo l'occasione per ringraziare per la professionale e fervida collaborazione di ogni singolo professionista che interviene nel processo terapeutico. In particolare si ringrazia il sig. Antonio Mangiapia, coordinatore dell'U.O. Radiologia e collaboratori, il dott. Alberto Elia per la sempre pronta disponibilità.

Con la speranza di aver sfatato una erronea credenza, l'equipe dell'Unità Operativa Complessa Coordinamento del Ser.T. di Pozzuoli vi saluta.

*\* Il dott. Giorgio di Lauro è Direttore del Dipartimento Dipendenze Patologiche dell'ASL Napoli 2 Nord.*

nuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore. La raccomandazione tiene conto dell'effetto protettivo di moderate dosi di alcol nei confronti delle patologie cardio-vascolari.

### 7) Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale.

Il consumo elevato di sale e di cibi conservati sotto sale, risulta associato al cancro dello stomaco La raccomandazione è di **non superare i 5 gr. al giorno**.

### 8) Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi).

Importante è assicurarsi del **buono stato di conservazione di cereali e legumi acquistati** ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi. Il con-

sumo di alimenti contaminati da muffe è importante fattore di rischio per i tumori dello stomaco.

### 9) Assicurarsi un apporto sufficiente di nutrienti essenziali attraverso il cibo.

Di qui l'importanza della varietà della propria dieta. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del tumori è ad oggi, sulla base degli studi scientifici prodotti, sconsigliata.

### 10) Allattare i bambini al seno per almeno 6 mesi.

La Raccomandazione, oltre che per i chiari benefici del latte materno sul bambino, deriva dalla convincente protezione legata all'allattamento nei confronti dei tumori della mammella che rappresentano i tumori fem-

minili ormono - dipendenti più frequenti.

### e comunque.....NON FARE USO DI TABACCO.

Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, queste **RACCOMANDAZIONI** valgono anche per chi si è già ammalato.

I files della brochure e del poster divulgativo delle Raccomandazioni WCRF possono essere richiesti al **SIAN ASL NA 2 NORD, Via Campana, 225, POZZUOLI Tel. 081 855 26 07 / 081 855 26 08.**

*\* I dott.ri Andrea Tondini e Maurizio Palumbo sono Dirigenti Medici, la dott.ssa Paola Palmieri è Dirigente Biologo SIAN ASL Napoli 2 Nord.*

IMPORTANTI: STILI DI VITA ALIMENTAZIONE ED USO DI FARMACI

# LE VIE DELLA GUARIGIONE

di Ferruccio Sorrentino\*

**M**eravigliosa Professione quella del Medico!

Aldilà di ogni difficoltà, dallo stress da superlavoro di chi presta servizio in Ospedale al mancato riconoscimento di chi esercita la Medicina non Convenzionale, essa porta in regalo l'opportunità di assumere nella relazione il ruolo virtuoso di guaritore, di dare in base a Scienza e Coscienza conforto e migliore qualità vita, nel rispetto dei più nobili principi di solidarietà, condivisione e comprensione. Per me essa trova nella figura del Pediatra-Puericoltore la sintesi di una personale summa di aspirazioni, indirizzar meglio la crescita dei bambini sani grazie ad una corretta informazione ed ai giusti consigli alimentari; la miglior medicina è il cibo!

Altra cosa è il ruolo del paziente: per definizione indica l'atteggiamento di chi in crisi per qualsivoglia disagio psico-fisico, chiede aiuto per smettere di soffrire e ritrovare un equilibrio; atteggiamento indispensabile per avviare la guarigione ma non sempre sufficiente allo scopo.

Non basta infatti curare gli effetti, le patologie funzionali o organiche, per favorire il ritorno alla piena salute, al godimento di ogni istante nella pienezza delle funzioni fisiologiche: occorre piuttosto assicurare alla pianta-uomo il miglior radicamento possibile nel tessuto familiare e sociale per farla maturare, per sviluppare ognuna delle potenzialità racchiuse nel seme trasmesso.

Chi si prende cura di una rosa sa che l'esposizione al sole e la quantità d'acqua sono elementi determinanti della coltivazione; troppo sole finirà col bruciare fiori e foglie proprio così come l'eccesso di presunto amore di un rapporto iperprotettivo finisce col soffocare il senso di appartenenza ad un gruppo più vasto, limitando la personale auto-



Il dott. Ferruccio Sorrentino con il figlioletto Arturo.

nomia ed il senso di responsabilità conseguente; troppa acqua fa marcire i fusti, vedo mamme spiegare a figli di 2-3 anni tutti i perché ed i come, un mare di notizie inutili indebolisce l'istinto ad esplorare e raccogliere tipico della razza umana. Lasciamo la porta aperta alla loro curiosità al mistero della vita adulta, i piccoli han bisogno del buoni esempio, date spiegazioni solo se ve le chiedono.

Ancor più serio è il problema del terreno in cui far crescere i nostri virgulti: il fattore conosce bene le virtù del letame, non lesina e non esagera nell'aggiungerlo, ma da tempo qui è stata messa in atto l'idea, abbandonata dal celeberrimo Dr. Spock solo a termine di carriera, che infanti e bimbi non vadano limitati, che sia giusto soddisfare ogni capriccio sfizio o vizio alimentare, rimandando all'età dell'adolescenza o del giovane adulto la necessaria educazione familiare e sociale.

Contenere le pretese di onnipotenza tipiche dei bimbi che crescono, insegnar loro a perdere non essendo possibile vincere sempre, aiuta l'evoluzione di quel raziocinio indispensabile alla vita comunitaria sono atti non derogabili o rimandabili; la pratica di uno sport agonistico serve proprio a questo, l'attività ludica non basta.

Insomma occorre far soffrire un po' per far crescere meglio.

La mancata aderenza al ruolo di educatore familiare da parte dei genitori, in nome di un presunto amore (amore per se stessi e la proprie sicurezze, non per l'evoluzione della coscienza dei figli) è il più grosso ostacolo sulla maturazione di una coscienza sociale che psicologi e personale scolastico incontrano nel prendere in carica il disagio di un minore; così come la mancata aderenza al ruolo di educatore sociale da parte di media, medici ed amministratori (chi da il buon esempio?) non pone limiti alla

pubblica maleducazione e determina l'insorgenza di altri noti guai. L'Organizzazione Mondiale della Sanità in più conferenze internazionali ha indicato con precisione il ruolo che Medici e Amministratori possono, anzi devono, assumere per aumentare le competenze di vita della popolazione (resistenza allo stress, capacità di scelta aldilà delle mode e della pressione pubblicitaria, adesione al ruolo familiare e sociale, etc.) ed aiutare a mettere in atto in piena consapevolezza i comportamenti più adattativi e intelligenti. Occorre fornire una giusta informazione, del tipo pubblicità-progresso, che si parli chiaro alla gente a proposito del cibo e dello stile di vita, che ci si adoperi affinché abitudini e comportamenti dannosi

siano sostituiti da atti adeguati a sostenere lo sviluppo dei bambini e della Società. Questa è la vera prevenzione che i medici coscienti nei loro interventi han sempre considerato, ma l'Educazione alla Salute dalle nostre parti è assai trascurata pur essendo uno dei compiti specificamente richiesti dalla Regione a chi fa assistenza di base. Dal mio osservatorio sul territorio vedo questa indispensabile voce disattesa a vari livelli: ad esempio la maggior parte dei genitori che giungono ai Punti Vaccinali nulla sa delle vaccinazioni tranne che è obbligatorio farle, eppure il DPR 355/1 dal 1999 ha introdotto la disciplina legale del consenso/disconsenso; esso recita:  
*Informato dei benefici, effetti colla-*

*terali e contro-indicazioni, compreso il significato, acconsento .. e per scegliere occorre esser stati prima informati!*

Parimenti il Medico di Famiglia non può prescindere dall'informare a proposito dei danni che il cibo spazzatura provoca nel medio lungo termine tanto ai bambini quanto agli adulti e può, anzi deve, evidenziare quelli prodotti dall'eccessivo uso dei farmaci e dalla medicina cosiddetta difensiva, che spesso produce più danni delle malattie.

Noi siamo quel che mangiamo e facciamo ed il confronto tra i nostri dati neonatali e quelli dell'Olanda, Francia o Scandinavia (penso alla % di tagli cesarei) è impietoso, come quello a proposito della percentuale di mamme che allattano al seno, di quante terapie antibiotiche vengono somministrate nei primi anni di vita, di quanti sono i sovrappeso o gli obesi.

Son dati tristi: siamo al primo posto al mondo per questi indicatori del disagio socio-medical-culturale! Perciò è sufficiente quel che facciamo per la salute dei nostri assistiti?

Aldilà delle specializzazioni e dei campi di intervento, aldilà dell'urgenza che ispira la maggior parte dei nostri atti, esiste un problema-salute che la nostra Medicina non riesce a fronteggiare: scopo di quanto scrivo è aiutarci a chiarire i come ed i perché e, nel mio piccolo, son pronto al confronto ed al dibattito.

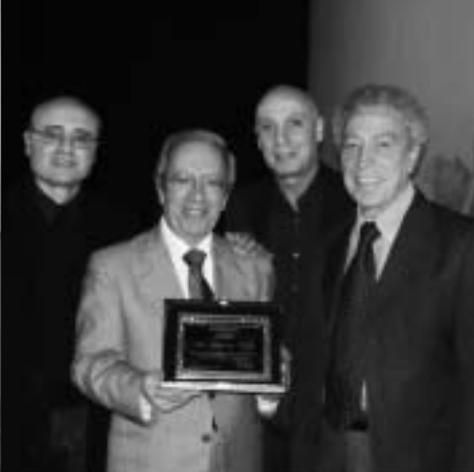
Perciò rimando il prosieguo della discussione ad un altro numero della rivista, c'è tanto altro di cui conviene parlare!

In attesa dei Vostri interventi in tema di alimentazione ed uso dei farmaci, invito chiunque voglia partecipare alla discussione a scrivere a proposito, certo che chi si rivolge a Noi potrà ottenere una miglior soddisfazione dalla Nostra miglior conoscenza e consapevolezza, grazie.

*\*Il dott. Ferruccio Sorrentino è Dirigente Medico UOMI DS 35, Pozzuoli.*



# PREMIAZIONI DI FINE ANNO





IN OCCASIONE DELLA VISITA DEL VESCOVO DI POZZUOLI

# LA BEFANA E' TORNATA IN PEDIATRIA

di Adriano Scoppetta

Il 6/1/2014, dopo due anni, è tornata la "Festa della befana" nella Pediatria dell'Ospedale di Pozzuoli organizzata dal CRAL S. Maria delle Grazie.

L'avvenimento è coinciso con la visita del Vescovo di Pozzuoli Sua Eccellenza Gennaro Pascarella, che dopo aver celebrato la Santa Messa nella Cappella del nosocomio per i degenti, i loro familiari ed il personale, facendo sentire ancora una volta la sua vicinanza a tutti coloro che soffrono. Il Vescovo si è recato nel Reparto di Pediatria per assistere insieme ai bimbi ricoverati e alle loro mamme allo spettacolo offerto, come ormai avviene da anni, dal "Mago Ruben" che divertiva e stupiva tutti con suoi numeri di prestidigitazione facendo dimenticare per qualche ora il disagio di un pur necessario ricovero ospedaliero. "Sua Eccellenza" inoltre, invitato dal mago, partecipava divertito ad un simpatico gioco prima di recarsi nelle stanze di degenza per offrire il suo conforto alle mamme e dolciumi ai loro piccoli.

La festa a cui hanno collaborato la Commissione Pari Opportunità del Comune di Pozzuoli, la "Scuola in Ospedale" ed il Personale del Reparto, si è conclusa con la visita della Befana (interpretata dall'insegnante Valentina Buono) che, dopo aver consegnato ai bambini delle originali calze, li salutava recitando questa sua poesia:

***Vorrei volare molto lontano***

*Oggi vorrei volare... molto lontano  
 su di una scopa insieme alla Befana  
 e andare sulle nuvole e vedere,  
 dove vanno a dormire i palloncini.  
 Non pensare più a ciò che mi gira intorno  
 ma alla felicità di essere bambino...  
 e come Pinocchio burattino  
 farsi guidare dalla fata Turchina  
 ad entrare in un mondo variopinto e strano  
 fatto solo di luci, giochi e piccole magie...  
 e oplà... e non solo con la fantasia  
 sto volando... veramente... molto lontano  
 su di una scopa insieme alla Befana!*



Il Vescovo di Pozzuoli Gennaro Pascarella assiste divertito, insieme ai bimbi ricoverati ed alle loro mamme, allo spettacolo di prestidigitazione (foto Nello Nardi).



Il "Mago Ruben" invita "Sua Eccellenza" a partecipare ad un simpatico gioco per i bimbi (foto Nello Nardi).



La befana (Valentina Buono) offre un dono ad un piccolo ricoverato (foto Nello Nardi).

## UNA PUTEOLANA ALLA MARATONA DI NEW YORK

# UN SOGNO CHE SI REALIZZA

di Luisa Pisa

**F**ino a qualche anno fa non sapevo neanche di quanti chilometri fosse fatta una maratona. Il tutto ebbe inizio il 2 giugno 2009 quando andai a Lucrino a fare “jogging” ed i miei amici Carlo Varriale ed Umberto Piccirillo mi invitarono a partecipare ad una gara di 10 km intorno al lago organizzata dalla Pro Loco di Pozzuoli. In un primo momento fui restia perché non mi interessavano le gare ma, alla fine mi convinsero. Non finirò mai di ringraziarli: mi classificai terza e vinsi anche un premio. A quel punto i miei amici mi consigliarono di iscrivermi ad una società sportiva amatoriale, le “Stufe di Nerone”.

La gara successiva fu la “Mezza Maratona” di Napoli, lunga 21 km,

del marzo 2010 che andò molto bene; devo dire che questa attività sportiva cominciava a divertirmi molto e mi faceva stare anche bene. Seguirono tante altre gare di 10 e di 21 km: a qualcuna sono arrivata anche prima nella mia categoria come in occasione dell’ “L’ora intorno al lago d’Averno” pure organizzata dalle “Stufe di Nerone” e della decima edizione della “Gara dei Laghi”, organizzata il 2 giugno 2012 dalla Pro Loco di Pozzuoli.

Frequentando l’ambiente dei podisti sentivo parlare della “Maratona di New York” e nella mia mente iniziò a balenare l’idea di parteciparvi: ne parlai con il mio allenatore Silvio Scotto Pagliara, il quale è stato il primo puteolano a partecipare alla

“Maratona della Grande Mela” e lui mi consigliò di affrontarne prima una in Italia, così mi preparò e mi accompagnò, insieme agli amici Carlo e Umberto, alla Maratona di Firenze del 2011. Per me fu un grande successo perché impiegai 4 ore e 19 minuti ma la cosa più importante è che arrivai al traguardo in buone condizioni fisiche. A questo punto potevo davvero fare un pensierino per New York!

Il 2011 segnò per me anche un altro traguardo: il compimento dei miei 50 anni ma anche una gradita sorpresa, in occasione del compleanno, mio marito Gianfranco ed i miei figli Raffaele ed Antonio mi regalarono, l’iscrizione alla Maratona di New York del 2012 che, come è noto, a



Il ponte di Verrazzano (foto Terramia).

causa dell'uragano Sandy non fu disputata per cui tutto venne rimandato all'anno successivo.

Ed eccoci al 2013. Ne mese di agosto, su indicazione del mio allenatore, iniziai la preparazione per la Maratona insieme alla mia amica Maria Coppola alla quale mi legano un grande affetto e la passione per la corsa. Senza di lei non ce l'avrei mai fatta: mi ha sempre incoraggiata e per questo non finirò mai di dirle grazie; anche quando ho avuto una piccola infiammazione al ginocchio, che avrebbe potuto ostacolare il mio sogno; ma il mio fisioterapista Antonio D'Orlando l'ha risolto con grande professionalità.

Finalmente arriva il giorno della partenza. Il 31 ottobre arriviamo nella "Grande Mela": non credevo che il mio sogno stesse per realizzarsi. L'indomani ci siamo incontrati con alcuni maratoneti italiani nel Central Park per fare un piccolo allenamento con Orlando Pizzolato (è stato lui l'unico italiano ad aver vinto due volte la Maratona di New York) il quale ci ha dato alcuni consigli sul come affrontare la più bella gara podistica del mondo e già in questa occasione mi sentivo il cuore



Luisa Pisa sventola la bandiera italiana all'arrivo di Central Park (foto Terramia).

in gola per l'emozione e non vedevo l'ora di gareggiare.

Il giorno prima della Maratona venne organizzata una piccola gara di 5 km, che andava dal Palazzo dell'ONU al Central Park, alla quale potevano partecipare i familiari: io l'ho fatta con mio figlio Raffaele ed è stata per me una grande emozione poter correre al suo fianco per le principali strade di

New York. Vivere quell'atmosfera di festa penso che resterà un ricordo indelebile per entrambi! La festa poi proseguiva con la parata delle nazioni partecipanti i cui rappresentanti vestivano i loro abiti tradizionali. Infine la sfilata si concludeva con un grande spettacolo di fuochi d'artificio.

Ed eccoci arrivati al grande giorno, il 3 novembre: sveglia alle 4 (ma chi aveva dormito?), piccola colazione e via alle 5. Ci venivano a prendere con un pullman per portarci al traghetto che ci avrebbe portati a Staten Island da dove la Maratona avrebbe avuto inizio attraversando il Ponte di Verrazzano.

Essendo i partecipanti circa ben 58.000, per motivi di sicurezza, si partiva a gruppi di circa 15.000 ogni 20 minuti; la mia partenza era prevista per le 10,30: nel frattempo ci avevano offerto delle bevande calde perché la temperatura era di zero gradi ma per me l'emozione era tale che quasi il freddo non lo sentivo.

Arrivato il momento di partire avevo la sensazione di avere le gambe bloccate ma poi bastò l'avvio per sciogliere tutti i miei timori e sulle note del motivo "New York New York" ebbe inizio la mia avventura.

## PERCHE' "MARATONA"

Quella di Maratona è una pianura della Grecia centrale, sulla costa dell'Attica, famosa per la battaglia combattutavi nel 490 a. C, tra gli Ateniesi guidati da Milziade e i Persiani, inviati da Dario per punire i Greci per l'aiuto fornito alle città ioniche dell'Asia Minore ribelli alla dominazione della Persia (l'odierno Iran).

Gli Ateniesi, con l'aiuto dei soli Plateesi, respinsero l'assalto della più grande potenza dell'epoca: secondo la tradizione nella battaglia le perdite ateniesi sarebbero state di 192 morti mentre i persiani avrebbero perduto circa 6.400



"Il Soldato di Maratona annuncia la vittoria" di Jean-Pierre Cortot.

uomini. L'annuncio della vittoria dei Greci fu recato ad Atene da un soldato, di nome Fidippide, il quale compì di corsa gli oltre 42 chilometri di distanza che dividevano Maratona da Atene: costui giunto in città ebbe appena il tempo di gridare "Nike!, Nike!" (Vittoria! Vittoria!) che stramazzò a terra fulminato dallo sforzo compiuto nella corsa.

A ricordo di questo episodio, nelle competizioni dell'atletica venne introdotta la "maratona", ossia la gara di corsa sulla stessa distanza coperta 2.503 anni addietro da Fidippide.

Contrariamente a quanto si crede, la distanza della maratona moderna (42 km e 195 metri) non è la stessa distanza che intercorre fra Maratona e Atene (circa 42 km), ma venne fissata in occasione delle Olimpiadi di Londra del 1908, anche se rimasta variabile fino al 1924 quando la IAAF stabilì la distanza ufficiale; la maratona entrò a far parte delle competizioni ufficiali con la I Olimpiade dell'era moderna. Il 1° vincitore, fu il greco Spiridon Louis.

Subito dopo aver attraversato il ponte di Verrazzano ci siamo immessi nella strada principale di Brooklyn e qui abbiamo potuto assaporare la grande accoglienza e l'entusiasmo dei Newyorchesi i quali si erano organizzati in tutti i modi possibili per incoraggiarci con orchestre musicali, cartelloni di benvenuto, offrivano dolci preparati da loro stessi, frutta e bibite e addirittura fazzolettini per asciugarci il sudore. Ho avuto la sensazione di vivere in un mondo irreali: questo entusiasmo della gente ci ha accompagnato, infatti, per tutta la Maratona. Da Brooklyn siamo passati nel Queens e poi attraverso il ponte di Queensborough Bridge ci siamo immessi nella First Avenue. La corsa ha proseguito lungo First Avenue fino all'entrata nel quartiere del Bronx e, successivamente, lungo le strade di Harlem. Da Harlem si correva poi verso il centro di Manhattan lungo la 5th Avenue per arrivare finalmente in Central Park dove era fissato il traguardo.

La sensazione più bella è stata quando mancavano 150 metri all'arrivo. Mi sono sentita chiamare da voci familiari: erano mio marito e i miei figli e a quel punto anziché proseguire sono corsa ad abbracciarli! Ero così felice di avercela fatta che volevo condividere con loro questa mia gioia ed ho visto che anche loro erano molto emozionati; non volevo più staccarmi da



I maratoneti mentre attraversano il ponte di Verrazzano (foto Terramia).

loro ma poi mio marito mi ha riportato ... con i piedi per terra dicendomi "che dici, ci Andiamo a prendere questa medaglia ?" così ho ripreso le ultime forze e sono corsa al traguardo a conquistare l'agognata e ... sudata medaglia.

In quel momento per me è stato come se fossi arrivata prima: non mi importava del tempo che avevo impiegato, era importante essere arrivata e aver vissuto un sogno diventato realtà con un carico di emozioni che resteranno indelebili nel mio cuore.

Finita la Maratona ho raggiunto i miei familiari con la mia bella medaglia al

collo e, nel ritornare in albergo (ovviamente a ... piedi per altri 4 chilometri), camminando per le più belle strade di Manhattan, chiunque incontravo mi faceva le congratulazioni.

Ringrazio "Terramia" (agenzia che accompagna i maratoneti all'estero) e gli organizzatori americani della Maratona sia per la grande riuscita della manifestazione sia per la sicurezza e l'assistenza, veramente impeccabile, per noi maratoneti. Più di tutto un elogio va alla gente di New York che con il suo entusiasmo ci ha dato una forza in più.

Penso che lo sport fa bene e che si può fare a qualsiasi età: bisogna vincere la pigrizia e, a piccoli passi, e ponendosi dei piccoli obiettivi, si possano raggiungere dei bei traguardi.

Tornata a casa ho scoperto di essere stata l'unica puteolana presente alla Maratona e mi è stato detto di essere la prima donna di Pozzuoli ad aver corso nella "Grande Mela: questo mi riempie di orgoglio: aver rappresentato la nostra cittadina! Avevo infatti scritto sulla maglia "Una puteolana a New York".

Permettetemi di rivolgere dei ringraziamenti prima di tutto a mio marito che mi ha sempre sostenuto in questa mia passione, ai miei figli che mi hanno sempre supportato e ... sopportato e, per non dimenticare nessuno, ringrazio tutti i miei amici e colleghi che mi hanno dimostrato il loro affetto con la loro vicinanza.



Il giorno dopo, foto ricordo di un gruppo di atleti italiani a Time Square: (in basso a des.) Luisa Pisa con il marito Gianfranco Cautiero (foto Terramia).

# LE NOVITÀ DEL 2014 SULLE PENSIONI

di Antonio Balzano\*

Con questo articolo ci accingiamo a fare il punto sulle novità che l'anno 2014 ci riserva in tema pensionistico. La riforma Monti-Fornero, oltre ad incidere sulla misura del trattamento pensionistico, con il passaggio al sistema contributivo dal 1.1.2012 ha innalzato per tutti i requisiti, sia per la pensione di vecchiaia che per la pensione anticipata.

## LA PENSIONE DI VECCHIAIA PER LE DONNE

L'innalzamento del limite di età è iniziato nel 1993 con la riforma Amato che ha portato la soglia anagrafica, gradualmente, da 55 a 60 anni. A partire dal 2012 è cambiato tutto. La legge Monti-Fornero ha infatti dato un risoluto colpo di acceleratore alla equiparazione con gli uomini, già peraltro decisa dal precedente governo Berlusconi, che nell'estate 2011 aveva previsto un percorso che doveva iniziare nel 2014 per raggiungere il traguardo nel 2026. Ma non è stato così. Dal 1° gennaio 2012, infatti, l'età delle donne è salita a 62 anni, soglia alla quale già nel 2013 sono stati aggiunti 3 mesi, per l'adeguamento alle cosiddette speranze di vita, e sarà ulteriormente elevata a 63 anni e 9 mesi nel 2014. Per le lavoratrici autonome (commercianti, artigiane e coltivatrici dirette), invece, lo scalone del 2012 è stato di 3 anni e 6 mesi (l'età è passata da 60 a 63 anni e mezzo). Limite che salirà nel 2014 a 64 e 9 mesi, per arrivare nel 2018, con il raggiungimento dell'equiparazione previdenziale uomo-donna, a 66 anni e 7 mesi.

Tutto questo è valido solo per le lavoratrici del settore privato (dipendenti e autonome) mentre per il settore pubbli-

co (A.S.L.- Enti Locali, ecc.) l'equiparazione uomo /donna è già avvenuta dal 1° gennaio 2012 : la pensione di vecchiaia si conseguiva già al 66° anno di età.

## A) LA PENSIONE ANTICIPATA

Si allungano i tempi per conseguire la pensione anticipata. Il trattamento previdenziale ottenibile prima dell'età di vecchiaia è stato considerato il principale alteratore degli equilibri finanziari del sistema previdenziale pubblico, nonostante le riforme succedutesi nel corso degli anni '90. E così, se fino al 1995 per il pensionamento anticipato bastava raggiungere i 35 anni di contributi indipendentemente dall'età. Adesso ne occorrono più di 42, e per non incorrere nella riduzione dell'assegno finale bisogna anche avere compiuto almeno 62 anni di età. Sino al 2011, il trattamento per anzianità, per chi non raggiungeva un minimo di 40 anni di contributi, si poteva ottenere raggiungendo la famosa "quota 96", con età di almeno 60 anni (quota 97 e almeno a 61 anni per gli autonomi). La quota avrebbe dovuto assestarsi definitivamente a "97" (con almeno 61 anni di età) dal 2013. Ma con il programma modificato dalla riforma, dal 2012 per riscuotere l'assegno mensile prima dell'età della vecchiaia bisogna oltrepassare i 42 anni (un anno in meno per le donne), ossia 42 e 1 mese nel 2012, 42 anni e 5 mesi nel 2013 (41 anni e 5 mesi per le donne) e 42 anni e mezzo nel 2014 (41 e 6 mesi per le donne). Per di più, al fine di disincentivare il pensionamento anticipato rispetto a quello di vecchiaia, è stata introdotta pure una misura di riduzione. Qualora, infatti, la

si chiede prima di aver compiuto i 62 anni di età, l'assegno viene corrisposto, per la quota retributiva (per l'anzianità maturata sino a tutto il 2011), con una riduzione pari all'1% per ogni anno di anticipo; percentuale che sale al 2%, per ogni anno di anticipo che supera i 2

## B) L'OPZIONE PER LE DONNE AL SISTEMA CONTRIBUTIVO PER ANTICIPARE LA PENSIONE

Anche nel 2014 rimane aperta la possibilità prevista per le lavoratrici che accedono al pensionamento in virtù di quanto disposto dall'articolo 1, comma 9 della legge n. 243/2004, ossia che conseguono il diritto all'accesso al trattamento pensionistico di anzianità, in presenza di un'anzianità contributiva pari o superiore a 35 e di un'età pari o superiore a 57 anni, o 58 per le autonome, (requisito anagrafico che, a partire dal 1° gennaio 2013, deve adeguarsi agli incrementi della speranza di vita) optando per la liquidazione del trattamento medesimo secondo le regole di calcolo del sistema contributivo più i 12-18 mesi di finestra mobile sopravvissuta alla sua eliminazione. Ma con almeno 35 anni di contributi. Accettando questo trattamento che consente l'uscita anticipata si accetta anche lo svantaggio in termini remunerativi di una perdita stimata in misura intorno al 30 - 35%. Questo perché l'assegno previdenziale sarà calcolato, in questo caso, esclusivamente con il metodo contributivo, cioè facendo riferimento ai contributi effettivamente versati nell'arco della vita lavorativa.

E' importante sottolineare che ai fini

| REQUISITI PER LA PENSIONE DI VECCHIAIA |                                 |    |                                 |             |
|--|---------------------------------|----|---------------------------------|-------------|
| Anno                                   | UOMINI E DONNE                  | -- | LAVORATRICI DEL SETTORE PRIVATO |             |
|  | LAVORATORI DEL PUBBLICO IMPIEGO | -- | DIPENDENTI                      | AUTONOME    |
| 2013                                   | 66 anni e 3 mesi                | -- | 62 anni e 3 mesi                | 63 e 9 mesi |
| 2014                                   | 66 anni e 3 mesi                | -- | 63 anni e 9 mesi                | 64 e 9 mesi |
| 2015                                   | 66 anni e 3 mesi                | -- | 63 anni e 9 mesi                | 64 e 9 mesi |
| REQUISITI PER LA PENSIONE ANTICIPATA   |                                 |    |                                 |             |
| Anno                                   | LAVORATORI DIPENDENTI           | -- | LAVORATRICI DIPENDENTI          |             |
|  | PUBBLICI , PRIVATI E AUTONOMI   | -- | PUBBLICHE , PRIVATE E           | AUTONOME    |
| 2013                                   | 42 anni e 5 mesi                | -- | 41 anni e 5 mesi                |             |
| 2014                                   | 42 anni e 6 mesi                | -- | 41 anni e 6 mesi                |             |
| 2015                                   | 42 anni e 6 mesi                | -- | 41 anni e 6 mesi                |             |



# CIA RAGAZZI

*viaggi vacanze*

CRAL S. MARIA DELLE GRAZIE  
POZZUOLI 081 - 8552215

## Speciale Neve e Carnevale

### Hotel Garden 4\* Scanno

Da Venerdì 28 Febbraio a Domenica 2 marzo

In Bus Gt + trattamento di pensione  
completa con bevande ai pasti + Animazione e  
con ballo in maschera di Carnevale

Quota per persona in camera doppia:

**Adulti €165**

3°/4° letto adulto €145

3°/4° letto bambini (2-12 anni n.c.) €110

Per i non soci supplemento di € 10 a persona

Per informazioni e prenotazioni con acconto di €100 a  
coppia fino ad esaurimento posti rivolgersi in Segreteria  
CRAL Ospedale S. Maria delle Grazie. Telefono 081 - 8552215

# CiA RAGAZZI

PREZZI SPECIALI CRAL SANTA MARIA DELLE GRAZIE

## Estate 2014

Puglia  
Calabria  
Basilicata  
Sardegna  
Sicilia  
Grecia  
E tanto altro ancora

RICHIEDI IL  
CATALOGO  
IN SEGRETERIA  
CRAL O VAI  
SUL SITO

Ciao Ragazzi Viaggi e Vacanze

Via Giustiniano 96/98 - 80126 Napoli

Tel. 0815938926 - 0815938681 Fax 08119731974

**estetista**

**O.S.A.** operatore socio assistenziale

**O.P.I.** operatore per l'infanzia

**informatica**

**inglese** :: BRITISH COUNCIL

**grafica web**



**agevolazioni economiche per i soci**

**TEMPUS NOSTRUM**

**INVESTIRE SU SE STESSI SIGNIFICA VOLERSI BENE.**

CON UNA QUALIFICA PROFESSIONALE SEI UN PASSO DAVANTI AGLI ALTRI NEL MONDO DEL LAVORO.

CORSI DI FORMAZIONE PROFESSIONALE AUTORIZZATI DALLA REGIONE CAMPANIA CON RILASCIO DI QUALIFICA PROFESSIONALE.

INFORMAZIONI

**800 960301**



Via C. Alvaro, 9  
80078 Monteruscello  
Pozzuoli (NA)

ACCREDITATO



**Corso di formazione | Qualifica professionale**

**O.S.S.**  
operatore socio sanitario

**iscrizione gratuita per i soci**

INFORMAZIONI

**800 960301**

TRASPORTO ASSICURATO

TEMPO PROLUNGATO

ELEARNING

ISCRIZIONI UNIVERSITARIE CON TUTOR PERSONALI



**RAGIONERIA - LICEO SCIENTIFICO**  
**GEOMETRA - ALBERGHIERO**  
**LICEO CLASSICO**  
**LICEO SOCIO-PEDAGOGICO**

**ESAMI IN SEDE**



TEMPUS NOSTRUM

via Corrado Alvaro, 9  
Monteruscello Pozzuoli (NA)

INFORMAZIONI

**800 960301**