



In questo numero

Il terremoto del 1908 nella storia di Messina

(a cura di Melania Ruello,
Dott.ssa in Scienze
Internazionali e Diplomatiche)

pag. 2

Santa Lucia

(a cura di Ketty Tommasini,
Dott.ssa in Pedagogia)

pag. 3

Valore di un sorriso

(a cura di P. Faber)

pag. 4

L'alcol e le sue conseguenze

(a cura di Maria Francesca
Catalano, Dott.ssa in Dietistica)

pag. 5

Donne e politica

(a cura di Rosalba Cammaroto,
Dott.ssa in Discipline pittoriche)

pag. 6

Antonello da Messina

(a cura di Alessandro
Canzonieri, Dott. in Arti Visive e
Discipline per lo Spettacolo)

pag. 7

Alimentazione: Modelli nutrizionali per l'atleta disabile

(a cura del C.I.P. -
Comitato Italiano
Paralimpico)

pag. 8

Continuate a mangiare pesce

di Domenico Saccà



Per molti italiani, le vacanze estive hanno offerto l'occasione, almeno a quanti hanno preferito il mare alla montagna, di mangiare più spesso del pesce.

Dal punto di vista nutrizionale è auspicabile che questa circostanza non rimanga legata al breve periodo delle vacanze e che invece possa essere l'inizio di una corretta alimentazione.

Due o tre porzioni settimanali di pesce potrebbero avere, tra gli altri meriti, quello di contrastare i trigliceridi, poiché apportano una adeguata quantità di particolari acidi grassi polinsaturi, come gli **omega 3**, assenti nelle carni di altri animali.

Sui pregi di questi acidi grassi si è detto fin troppo, dopo le prime osservazioni sulla ridottissima insorgenza di infarto fra i grandi consumatori di pesce, come gli eschimesi o le popolazioni costiere delle isole giapponesi rispetto ai contadini dell'interno. Malgrado studi più che trentennali confermino l'utilità di un maggior consumo di pesce (sembra, infatti, che due o tre porzioni alla settimana siano sufficienti alla prevenzione), la questione non è del tutto risolta.

Alcuni ricercatori, pur con-

venendo sui vantaggi dietetici di un maggior consumo di pesce, non condividono gli stessi entusiasmi sulla prevenzione dell'infarto.

E' indiscutibile, invece, che in Italia il suo consumo resti mediamente troppo basso non solo nelle regioni settentrionali, ma perfino in alcune zone costiere. In tutto il territorio regionale l'apporto medio giornaliero di iodio è inferiore a quello indicato come ottimale dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), pari a 150 microgrammi.

Lo iodio fa parte delle molecole degli ormoni tiroidei e la sua carenza si riflette negativamente sulla funzionalità della tiroide fino a provocarne, nelle forme più gravi, il tipico aumento di volume (gozzo). Secondo un recente rapporto dell'OMS, soltanto pochi Paesi Europei sono esenti da carenza iodica.

Lo iodio scarseggia in alcuni terreni e quindi negli alimenti di provenienza, ma esistono anche dei vegetali, tra cui il cavolo, la rapa, le cipolle e le noci, ricchi di sostanze gozzigene.

Senza pensare per questo ad abolirli (hanno altri meriti ben più importanti) è opportuno controbilanciarne gli effetti proprio con un maggior consumo di alimenti ricchi di iodio: cioè il pesce, non importa se fresco, surgelato o di acquicoltura.



Il Terremoto del 1908 nella storia di Messina

di **Melania Ruello**



Messina. Lunedì 28 dicembre 1908, ore 5:21 del mattino, la terra è scossa da un gran boato, tutto inizia a tremare. Inizia la catastrofe.

I parametri e la strumentazione dell'epoca hanno semplicemente registrato il verificarsi di un terremoto di grande magnitudo, inquadrabile settorialmente in una zona d'Italia. A loro volta, i sismografi hanno evidenziato solo la grande intensità della scossa, senza consentire agli specialisti di determinarne con altrettanta certezza la specifica localizzazione e solo di immaginare i possibili danni provocati da un sisma di quella intensità.

Prima ancora che una qualsivoglia decisione potesse esser presa, ecco il verificarsi dell'EVENTO.

Il terremoto, che ha raggiunto il 10° della scala Mercalli, accompagnato da maremoto, mette a soqquadro la città di Messina e Reggio, con numerose scosse devastanti.

Le due città non sono estranee a questi eventi. Già nel febbraio 1783 erano state colpite duramente specialmente la nostra città. Pochi secondi e Messina giace quasi atterrata al suolo! [...] pochi secondi, e l'opera faticosa de'secoli, il lavoro di tante generazioni ,tutti gli incanti della natura e dell'arte sono miseramente perduti! (G.Oliva "ANNALI della Città di MESSINA").

Gli edifici che rendevano la città fiera e ammirevole, diventano oggetto di spavento, tutto intorno è morto desolazione, tutto è miseria. E nonostante ciò Messina ebbe la forza di rialzarsi, come l'araba fenice, risorse dalle sue ceneri, dalle sue rovine, non soltanto materiali, ma anche morali ed economiche.

Messina per opera del suo sovrano, Ferdinando III di Borbone, e per la costanza dei suoi stessi figli risorse

dalle sue rovine altera e trionfante.

Non fu così dopo quel tragico dicembre del 1908. Da quel momento si apre una ferita non ancora rimarginata. Un evento che sembra aver segnato in maniera indelebile la storia della nostra città.

All'alba di quel 28 dicembre la città è sostanzialmente rasa al suolo; ha perso circa il 90% dei suoi edifici. La maggior parte delle vie di comunicazione stradali e ferroviarie, nonché le linee telegrafiche e telefoniche, viene letteralmente sconvolta.

Il terremoto non fa differenze. Sotto le macerie rimangono ricchi e poveri, autorità civili e militari. Una nuvola di polvere oscura il cielo. Sotto una pioggia torrenziale ed al buio i sopravvissuti, inebetiti, non riescono a rendersi conto immediatamente dell'accaduto. Il panico si impadronisce dei cittadini, che cominciano a vagare per le strade senza una meta ben precisa. Alcuni si dirigono verso il mare; altri rimangono nei pressi delle loro abitazioni nel generoso tentativo di portare soccorso a familiari ed amici. A questo tragico bilancio si aggiungono le esplosioni e gli incendi causati dal gas che si sprigiona dalle tubature interrotte.

Il peggio deve ancora avvenire. Improvvisamente le acque si ritirano e dopo pochi minuti almeno tre grandi ondate aggiunsero al già tragico bilancio altra distruzione e morte. Onde gigantesche, alte oltre dieci metri, raggiunsero il litorale spazzando e schiantando quanto esistente. Nel suo ritirarsi la marea risucchiò barche, cadaveri e ferite. Molte persone, uscite incolumi da crolli ed incendi, trascinate al largo affogarono miseramente.

Ma se il mare era stata causa di ulteriore morte e distruzione, è dal mare che giunsero i primi soccorsi, grazie agli equipaggi della Torpediniera "Saffo", ancorata nel porto di Messina, e dell'Incrociatore "Piemonte". Fu a bordo di quest'ultimo, infatti che vennero assunto i primi provvedimenti per raccogliere ed inquadrare il personale disponibile, informare il Governo dell'accaduto e chiedere rinforzi.

La prima notizia ufficiale del disastro,

trasmessa con telegramma, venne data da Marina di Nicotera, dal comandante della Torpediniera "Spica". Fino a quel momento l'Italia era stata informata dell'evento, che aveva devastato Messina e Reggio Calabria, solo attraverso la strumentazione scientifica.

La diffusione della notizia consentì al Comando di Stato Maggiore dell'Esercito di impartire opportuni ordini operativi mobilitando gran parte delle unità presenti sul territorio nazionale. Già nella mattinata del 29, la rada di Messina cominciò ad affollarsi. Una squadra navale russa alla fonda ad Augusta si diresse verso la città, e subito dopo fecero la comparsa le navi da guerra inglese. Le navi italiane furono le ultime ad arrivare, circostanza che lasciò i commentatori dell'epoca alquanto perplessi.

Il comandante della R.N. "Napoli", U. Cagni, assunse il comando delle operazioni di soccorso. Cominciarono ad essere predisposti ed impiantati i primi ospedali da campo destinati alla cura dei feriti leggeri, mentre quelli più gravi venivano trasportati a bordo delle navi. Al personale della Sanità Militare, che si era premurato di fornire personale medico e paramedico specialistico, presto si unirono i contingenti di volontari delle altre organizzazioni umanitarie e degli ospedali civili. Inoltre vennero organizzate anche delle pattuglie di ronda allo scopo di provvedere alle esigenze di Pubblica Sicurezza.



E se dapprima le notizie erano alquanto frammentarie, col passare delle ore divennero sempre più certe e particolareggiate. L'Italia, così, venne a conoscenza della meravigliosa gara di solidarietà internazionale apertasi tra navi straniere ed italiane per portare aiuto ai superstiti e trasportare sui luoghi colpiti dal sisma i materiali e gli uomini necessari.

Ognuno si impegnò a dare il proprio contributo nel difficile compito di spe-

gnere incendi, ricercare i feriti, soccorrere quanti seppelliti da detriti e macerie, distribuire viveri, e quanto occorreva fosse fatto per cercare di "risollevarne" una città così duramente colpita.

Nel Gennaio 1909 cominciarono ad essere presi i primi provvedimenti legislativi a favore delle località danneggiate, ed anche stavolta non mancarono le polemiche. Alcune testate giornalistiche, tra cui "Il Tempo" ed il "Giornale di Sicilia", sottolinearono come i provvedimenti finanziari adottati, ed in particolare, l'inasprimento delle tasse non portarono benefici alle popolazioni danneggiate, lamentando inoltre manchevolezze nella distribuzione di viveri e di generi di conforto, nonché difficoltà procedurali nell'erogazione degli aiuti.

Ma, nonostante ciò la "Ricostruzione" ebbe inizio. Ad un primo suggerimento di demolire completamente quanto rimasto di Messina e costruirla in altra zona si ribellarono gli abitanti. Abbandonato il progetto fu iniziato lo sgombero delle



macerie, la demolizione degli edifici inagibili, il ripristino dei servizi essenziali e delle case ancora in parte od in tutto abitabili. Istituite apposite commissioni fu rivisto il piano di urbanizzazione identificando criteri più idonei

per le nuove edificazioni e richiedendo tra l'altro l'adozione di metodologie costruttive antisismiche.

Per far fronte ai più immediati fabbisogni della popolazione si diede avvio alla costruzione di baracche di legno che sostituirono o si aggiunsero alle tendopoli. Le baracche però fecero bella mostra di se per lungo tempo prima che il processo di vera e propria ricostruzione fosse completato, anzi possiamo dire che, a tutt'oggi, questo processo non si è ancora concluso.

Tracce evidenti di quel tragico 28 Dicembre 1908 sono ancora presenti sul territorio. A differenza del 1783 la città ed i suoi cittadini non sono stati in grado di riportare Messina agli antichi splendori, di farla risorgere come l'araba fenice. Non hanno voluto, o non hanno potuto? Difficile rispondere a questo interrogativo. Una cosa è certa: da quel giorno nulla fu più lo stesso. La storia sembra essersi fermata, sospeso in attesa non so di cosa!

re a questo interrogativo. Una cosa è certa: da quel giorno nulla fu più lo stesso. La storia sembra essersi fermata, sospeso in attesa non so di cosa!

Approfondimento del mese

Santa Lucia

di *Ketty Tommasini*



Il martirio è una delle più splendide prove, che confermano la verità e la santità della religione cattolica. Dieci crudeli persecuzioni popolarono di santi il cielo e fra questi sicuramente troviamo anche teneri fanciulli e delicate donzellette, che diedero volentieri la vita per non rinnegare la fede

di Gesù Cristo.

Una delle glorie più fulgide della chiesa cattolica è la vergine e martire Lucia.

Di questa Santa Martire gli Atti greci e latini ci hanno tramandato poche notizie, mentre della sua vita e del suo martirio ci parlano ampiamente le memorie lasciate da San Gregorio Magno, vissuto nel secolo VI.

S. Lucia nacque a Siracusa, sul finire del terzo secolo, da ricca e nobile famiglia. Il padre si chiamava Lucio poichè allora vigeva una norma romana che imponeva il nome del padre alle figlie, mentre la madre si chiamava Eutichia. Ancora bambina perse il padre, rimanendo sotto la custodia della madre, che rivolgeva tutte le sue cure per educarla cristianamente. Educata alle rettitudine, alla pietà e alla carità, Lucia si apriva dolcemente alla luce suprema del vangelo.

La storia della chiesa in quel tempo ci riporta tanti nomi di martiri che da Cristo hanno ottenuto la palma del martirio nelle persecuzioni contro il cristianesimo e fra tutti questi una stella degna di brillare in cielo guida-

va ed illuminava Lucia : Agata (astro della chiesa di Catania), morta martire durante le persecuzioni di Decio imperatore il 5 febbraio dell' anno 251, torturata per non sottostare ai desideri di Quinziano, prefetto della Sicilia. In seguito fu eretto sul luogo un tempio che porta il nome di S. Agata Vetere.

A causa dei miracoli da lei compiuti si sparse la voce per tutta la provincia (ai tempi si intendeva tutta la Sicilia) e fu motivo di culto anche per tanti siracusani che si recavano in pellegrinaggio a Catania.

Fu così che Lucia, preoccupata per la salute della madre che da qualche anno soffriva di un flusso di sangue, ritenuto incurabile nonostante le innumerevoli cure e i costosi tentativi da parte dei migliori medici, decise di recarsi a Catania per pregare sulla tomba di S. Agata per ottenerne la grazia.

A Catania, Lucia e la madre giunsero probabilmente il 5 febbraio del 301, giorno della festa della Santa. Quale soddisfazione per la giovane Lucia nel poter avere la gioia di pregare la Santa nel tempio a lei dedicato, nella speranza che la madre guarisse dal suo male. Per sé supplicò la grazia di dedicare tutta la sua vita al servizio della sua fede, nella speranza che la

madre rinunziasse al desiderio di darla in sposa a un giovane, molto innamorato di lei.

Così nel tempio, durante la sacra funzione, si diede lettura a un passo del vangelo, in cui si narrava come una povera donna malata era guarita al solo tocco del lembo della veste del Signore.

All' udire quell' episodio Lucia, rivolta alla madre le disse: "La martire Agata, serva del Signore, ha presso di Lui libero accesso e sarai guarita per sua intercessione se toccherai fiduciosa il sepolcro di Lei".

Terminata la funzione religiosa, si avvicinarono al sepolcro e si prostrarono pregando a lungo. L'anima di Lucia si dischiuse tutta in fervida preghiera e, come rapita in estasi, le apparve Sant'Agata, nell' atto di rivolgerle la parola e di dirle: "Lucia, sorella mia, perché chiedi a me quel che tu sei in grado di ottenere per altri? Ecco, tua madre sarà sana per la tua fede. E come per mezzo mio viene beatificata la città di Catania, così per mezzo sarà salvata la città di Siracusa".

Lucia svegliatasi da così radiosa visione disse alla madre: "Madre, la nostra preghiera, per intercessione di Sant' Agata, è stata esaudita. Per grazia di Cristo, ecco tu sei guarita". La fanciulla sentì in cuor suo che quello era il momento di rivelare alla madre la sua segreta decisione di consacrarsi a Dio rinunciando ad uno sposo terreno. Eutichia, che sentiva ritornare le forze, col cuore colmo d' amore e di riconoscenza comprese che la volontà di Lucia era un atto d' amore definitivo verso Dio. Lucia decise allora di donare tutte le opere ai poveri e di rinunciare al matrimonio, così, si narra, che fu

arrestata dal fidanzato e fu sottoposta a diverse torture e per sfuggire al carnefice si strappò gli occhi. Solo dopo questi momenti strazianti cadde sfinita e morì.

Questa leggenda o storia, fino ai giorni nostri è rimasta impressa nella mente e viene ricordata in diverse parti del mondo e d' Italia, tra il 12 e 13 dicembre, con diverse tradizioni come in Calabria, che è accompagnata da cene di magro e da balli e canti e addirittura ci si asteneva dal lavoro. Anche a Bergamo nei giorni suddetti si fa trovare sotto la cappa del camino della paglia per nutrire l'asinello appendendo alle finestre dei mazzetti di carote per ingolosire l' asinello di S. Agata, ed invoglierla a lasciare più doni per i bambini.

Un' altro uso di un tempo era mettere fuori dalla finestra uno zoccolo di legno chiuso davanti con dentro un po' di crusca e un bicchiere di legno pieno d' acqua per dissetare Santa Lucia e accanto a questo si poneva dei lumini, testimonianza di bambini.

Comunque a Venezia il suo corpo fu collocato nella chiesa di S. Giorgio Maggiore e fu meta di pellegrinaggio, con l' augurio inciso nella bianca curva absidale, che si specchia sulle acque del Canale Grande:

LUCIA
VERGINE DI SIRACUSA
MARTIRE DI CRISTO
IN QUESTO TEMPIO
RIPOSA
ALL' ITALIA AL MONDO
IMPLORI LUCE
PACE.



Pregiera

O Santa, che dalla luce hai nome, a Te piena di fiducia ricorriamo affinché ne impetri una luce sacra, che ci renda santi, per non camminare nelle vie del peccato e per non rimanere avvolti nelle tenebre dell'errore. Imploriamo altresì, per tua intercessione, il mantenimento della luce negli occhi con una grazia abbondante per usarli sempre secondo il divino beneplacito, senza alcun detrimento dell'anima. Fa, o S. Lucia, che dopo averti venerata e ringraziata, per il tuo efficace patrocinio, su questa terra, arriviamo finalmente a godere con Te in paradiso della luce eterna del divino Agnello, il tuo dolce sposo Gesù. Amen

Pensieri

Valore di un sorriso

Donare un sorriso rende felice il cuore.

Arricchisce chi lo riceve senza impoverire chi lo dona.

Non dura che un istante ma il suo ricordo rimane a lungo.

Nessuno è così ricco da poterne fare a meno né così povero da non poterlo donare.

Il sorriso crea gioia in famiglia dà sostegno nel lavoro ed è segno tangibile di amicizia.

Un sorriso dona sollievo a chi è stanco rinnova il coraggio nelle prove e nella tristezza è medicina.

E se poi incontri chi non te lo offre sii generoso e porgigli il tuo: nessuno a tanto bisogno di un sorriso come colui che non sa darlo.

P. Faber



L'alcool e le sue conseguenze

di Maria Francesca Catalano

Negli ultimi anni, soprattutto nelle grandi città, è aumentato il numero di enoteche, delle "boutique del vino" dove si possono degustare aperitivi soprattutto alcolici.

È di gran moda, prima di un pranzo o di cena, gustare degli ottimi stuzzichini e sorseggiare un buon bicchiere.

I cosiddetti "Happy Hour" oggi non mancano davvero, infatti, ovunque si vada (bar, enoteca, ristorante, pizzeria, chiosco) troviamo sempre una bottiglia aperta per brindare con delle persone amiche perché si pensa che fa tanto bene al morale; ma bere alcool soprattutto a digiuno ed in eccesso può provocare danni all'organismo.

Settimanalmente le cronache riportano in primo piano i pericoli dell'alcool per chi si mette alla guida. A tal proposito, anche la legge finanziaria 2007 contiene due misure restrittive riguardanti il consumo di alcolici per prevenire gli incidenti stradali, vale a dire il divieto di vendita di alcool ai minori di 18 anni e, la vendita e la somministrazione di alcolici nelle stazioni di servizio delle autostrade 24 ore su 24. Tale legge prende in considerazione la capacità di guidare in modo tale da non provocare danno né a se stessi e neanche al prossimo. Questa normativa quindi non considera gli effetti che l'alcool ha sull'organismo del bevitore, ma bensì gli effetti che le bevande alcoliche provocano sull'attenzione e sui riflessi di chi guida.

La quantità di alcool assunta da un individuo non è rilevabile; invece per verificare il contenuto di alcool nel sangue si può ricorrere alla misurazione dell'alcolemia attraverso un semplice prelievo o, quello presente nel respiro attraverso la prova del palloncino.

In entrambi i casi, questo tipo di misu-

razione è dipendente dalla velocità di metabolizzare l'alcool da parte del soggetto, poiché questa è diversa per uomini e donne ed è dipendente da fattori individuali. La velocità di metabolismo dell'alcool è di circa 0,1gr per Kg di peso corporeo diviso l'ora. Il tempo di metabolizzazione dell'alcool, se si prosegue nell'ingestire bevande alcoliche, aumenta e ciò determina che ben il 20% delle persone che presentano un alcolemia dello 0,2gr presenta i riflessi rallentati. Quando l'alcolemia aumenta inizia a mancare il senso della profondità ed inoltre, disturbi vari nel momento in cui ci sono dei cambiamenti di luce. Tutti questi disturbi, solitamente non sono ancora percepibili dal soggetto che si sente e si presenta del tutto normale; nel momento in cui i valori di alcolemia aumentano sino ad arrivare o superare circa l'1,7gr il soggetto presenta una ubriachezza evidente.

In tutto il mondo sono diffuse le leggi che impediscono o puniscono la guida di chi ha assunto dell'alcool, in Italia per esempio, il tasso di alcool nel sangue o nel respiro del guidatore non deve essere superiore allo 0,5gr per Kg di peso corporeo. Non esagerare nel bere alcool è importante non solo per chi si mette alla guida di un veicolo, ma anche per chi svolge dei lavori di precisione, pratica sport pericolosi, per tutti coloro che un calo dell'attenzione potrebbe comportare dei pericoli, o ancora per chi lo associa a farmaci.

In quest'ultimo caso è bene evitare di assumere farmaci contemporaneamente alle bevande alcoliche perché queste possono modificare il metabolismo dell'alcol. Infatti, l'assunzione cronica di alcolici, possono determinare un aumento progressivo dell'attività degli enzimi del fegato che a loro volta smaltiscono più rapidamente i farmaci provocando una diminuzione dell'efficacia terapeutica. In altri casi, l'alcol, può determinare un sovra-

dosaggio di farmaci con conseguente tossicità. C'è da dire inoltre che, per alcuni farmaci l'alcol non deve essere ingerito neanche a distanza di qualche ora dall'assunzione del farmaco, per altri, le bevande alcoliche vanno evitate durante tutto il trattamento farmacologico.

L'assunzione impropria di alcool, a volte, comporta anche un consumo eccessivo di farmaci antinfiammatori e antidolorifici, questo perché, i soggetti che soffrono del "mal di testa post bevuta" abusando di queste due tipologie di farmaci.



Gli abusatori di alcool inoltre, presentano spesso un'alterazione del ritmo sonno-veglia, tale da determinare insonnia e quindi all'assunzione eccessiva di sonniferi.

Un'altra argomentazione, meno letale ma altrettanto importante, è che l'alcol, con il suo elevato contenuto energetico (7Kcal per ogni grammo), può contribuire in maniera non trascurabile al totale apporto energetico con la dieta.

Se poi prendiamo in considerazione anche gli stuzzichini che accompagnano bene gli aperitivi, c'è da dire che è vero che questi ammortizzano i danni dell'alcool, ma è pur vero che si introducono nell'organismo molti grassi saturi e molte calorie che come sappiamo possono portare ad una patologia oggi molto diffusa come l'obesità ed a tutte le sue numerosissime conseguenze.



Donne e politica

di Rosalba Cammaroto



La presenza delle donne nella vita politica del paese è uno dei temi che ha suscitato, e continua a suscitare una certa curiosità.

In Italia, la marginalità delle donne nei centri decisionali della politica è particolarmente marcata, ed il confronto con altri paesi europei evidenzia uno squilibrio di genere, nella rappresentanza elettiva, che ci colloca in ultima posizione nella graduatoria.

Gran parte delle popolazione vuole più donne in Parlamento. Le statistiche, infatti, sottolineano che il 51,1% è favorevole ad un aumento della loro presenza, il 31,8% si accontenta del numero attuale, e solo il 7,2% si esprime a favore di una sua diminuzione.

Un simile giudizio perché si parte, innanzitutto, dalla convinzione che le donne debbano avere le stesse opportunità degli uomini; in secondo luogo, si pensa che le donne possano conoscere e, di conseguenza, affrontare meglio determinate problematiche; infine, che le donne debbano essere maggiormente rappresentate.

Chi, invece, è favorevole alla scomparsa delle donne dalla scena politica è soprattutto l'uomo, e per i più disparati motivi che vanno da "le donne devono occuparsi della casa e delle famiglia" a "gli uomini sono considerati più adatti alla politica". Tutto ciò perché, nonostante le donne oggi lavorino e studino molto di più, la politica viene ancora percepita come una dimensione lontana dai propri interessi, rispetto agli uomini. Infatti, le percentuali dimostrano che solo il 47,9% delle donne si informa settimanalmente dei principali avvenimenti che interessano la vita politica, contro il 64,6%

degli uomini.

Il coinvolgimento e l'interesse verso la politica è più evidente in alcune regioni del Nord come Friuli, Trentino, Veneto, Emilia Romagna, Lombardia, Toscana, mentre le regioni del Sud sono quelle che registrano i livelli più bassi d'interesse.

In Sicilia, la percentuale di donne che non si interessa di politica tocca il 58,9%, in Campania il 52,8%, in Molise e Calabria circa il 50%.

Un'equilibrata partecipazione di uomini e donne nei centri decisionali è requisito fondamentale per il buon funzionamento di una democrazia. Questo è quanto sottolinea il Parlamento europeo nell'accogliere la relazione presentata da Ana Gomes (Pse), denunciando una situazione non incoraggiante della

presenza femminile nella politica internazionale europea.

Secondo gli eurodeputati persistono ancora in Europa, ed in tutto il mondo, ineguaglianze e discriminazioni di genere, ed una sotto-rappresentazione delle donne in politica. Per questa ed altre ragioni, gli Stati membri sono invitati ad attuare misure tese alla conciliazione della vita sociale, familiare e professionale, creando e promuovendo un ambiente favorevole alla piena partecipazione delle donne in politica. Inoltre, a questi ultimi ed alla Commissione Europea viene chiesto di promuovere, ove opportuno, programmi educativi intesi a sensibilizzare i cittadini, in particolare i giovani, all'eguaglianza dei diritti per

le donne di partecipare pienamente alla vita politica già in giovane età, nonché di perseguire l'obiettivo della parità dei generi in tutte le posizioni pubbliche. Notando che solo l'11% dei leader di partito a livello mondiale sono donne, gli eurodeputati chiedono ai partiti politici di tutta Europa di incoraggiare una partecipazione equilibrata dei due sessi nelle liste elettorali.

Le eurodeputate sono 223 su un totale di 732, il che corrisponde ad una media del 30%. Il Parlamento si rammarica che la percentuale di donne elette al suo interno si collochi tra il 58% e lo 0%, a seconda dello Stato membro. Su 78 eurodeputati italiani, 14 sono donne (18%).

La situazione sin qui delineata ci spinge a dire che una società, una democrazia che non "utilizza" tutte le proprie risorse non può che raggiungere un risultato inferiore rispetto ad una società che, al contrario, la valorizza.

L'equilibrio di genere è e resta, quindi, un fattore chiave dello sviluppo su tutti i livelli. Ma, purtroppo, nel nostro Paese persiste una denominazione maschile, e soprattutto al Sud si riscontra una situazione disagiata, rispetto al Nord, dove la donna, come abbiamo visto, è più coinvolta nella vita sociale e politica.

Per comprendere il vero significato di tutto ciò, bisognerebbe riflettere e calarsi nella realtà di tutti i giorni, di ognuno di noi, e considerare che a partire dal singolo nucleo familiare, dove giornalmente ci si ritrova a prendere decisioni importanti, si è quasi sempre in due.



Antonello da Messina

di Alessandro Canzonieri

Conclusa brillantemente la mostra dal titolo "San Girolamo nello studio - Antonello da Messina", inaugurata l'8 luglio 2006 e chiusa l'1 ottobre nel Museo Regionale di Messina. Il "San Girolamo nello studio" è un olio su tavola delle dimensioni di cm. 46 x 36,5 che il grande pittore messinese dipinse nel 1474, cinque anni prima di morire. Il quadro riprende probabilmente un motivo già utilizzato dal pittore Colantonio, dal quale Antonello da Messina aveva svolto un periodo di apprendistato. San Gerolamo era un erudito vissuto tra il 347 e 420, che ebbe soprattutto il merito di tradurre dall'ebraico l'Antico Testamento e di averci lasciato numerosi altri scritti di soggetto religioso. Per questo viene qui ritratto in uno studio, intento a leggere un libro. San Gerolamo visse anche un periodo da asceta nel deserto, e qui, secondo la leggenda, incontrò un leone al quale si era conficcata una spina nella zampa. San Gerolamo gliela estrasse, e per questo motivo il leone gli divenne fedele, seguendolo ovunque. Il leone divenne quindi, nell'iconografia del santo, un elemento costante nella sua rappresentazione pittorica. Rispetto al quadro di Colantonio, conservato nel Museo di Capodimonte a Napoli, san Gerolamo viene rappresentato nel suo studio, ma intento a togliere al leone la spina della zampa. Antonello lo rappresenta invece come un umanista intento a studiare, senza neppure l'aureola, assimilando all'immagine che doveva avere uno studioso del suo tempo. L'ambiente assomiglia molto alle architetture del Meridione d'Italia d'età aragonese. Ma la cosa più straordinaria del dipinto è proprio la rappresentazione di questo spazio. Qui c'è una costruzione prospettiva assolutamente precisa e senza sbavature, ma vi è anche un'attenzione alla luce che è sicuramente di derivazione fiamminga. Da notare, infatti, è soprattutto il virtuosismo di come la luce si distribuisce sul pavimento. Ma è tutto il quadro che trasmette una grande sensazione di ariosità, proprio grazie alla sapiente costruzione tonale dell'immagine. Anche le finestre sullo sfondo, con il paesaggio che ci svelano, contribuiscono a dare ulteriore ariosità e profondità al

quadro. In questa immagine Antonello rivela di avere potenzialità enormi, proprio per la capacità che ha di sintetizzare, per primo, le maggiori novità stilistiche del suo tempo. È proprio per questo motivo che i messinesi hanno risposto in gran numero a questa manifestazione, che seppur per un breve periodo ha riportato la comunità messinese a riscoprire uno dei personaggi che hanno impreziosito la storia della città. Ma di Antonello da Messina restano diverse altre opere sparse in



tutto il mondo. Con questa mostra, si è data la possibilità di poter ammirare (e per molti scoprire) un'altra opera del Maestro, che il Museo conserva gelosamente.

Nella sala 4 del Museo Regionale di Messina è esposto infatti il Polittico di San Gregorio di Antonello da Messina. Quest'opera come attesta un documento, fu commissionata dalla badessa di Santa Maria extra moenia, Fabria Cirino, il cui stemma di famiglia è nello scomparto raffigurante San Gregorio. L'opera, attualmente si presenta divisa in cinque pannelli raffiguranti la Madonna in trono col bambino, tra San Gregorio e San Benedetto ed in alto l'angelo annunciante Gabriele e L'annunciata. Il Polittico, dovette esse-

re smembrato in epoca molto antica, forse nel 1537, quando venne distrutto l'antico monastero per la costruzione delle nuove mura cittadine. Probabilmente allora andò distrutta o persa la parte centrale della cimosa, che in base alle repliche esistenti, è possibile rappresentasse un Cristo morto sorretto da Angeli. Nessuna traccia resta dell'incorniciatura che doveva legare in un unico insieme le tavole del Polittico. Sottoposto nel corso dell'Ottocento a restauri maldestri, fu

esposto agli inizi del Novecento nel Museo Civico. Gravemente danneggiato dal terremoto del 1908, fu ulteriormente restaurato quando entrò a far parte del Museo e successivamente, nel 1942 presso l'Istituto Centrale a Roma. Un altro intervento, che ha interessato soltanto il pannello dell'Angelo, è stato eseguito presso il laboratorio del Museo di Messina. La composizione rivela caratteri lombardo-fiamminghi. La Madonna, seduta su un semplice scanno, è avvolta da un manto fastoso, che non conserva però la decorazione originale. Sulle sue ginocchia il Bambino nudo, ornato al collo da un rametto di corallo, prende dalla mano della Madre alcune ciliegie. Un baldacchino, composto da un telo che si tende dietro il trono, serra il gruppo divino e segna lo spazio in alto in cui i due Angeli incoronano la Vergine con un serto di rose intrecciate alla corona. Dalla prominente del gradino superiore, pende una coroncina con 38 grani, molto più simile ad un rosario musulmano che non ad uno cristiano. Ai due lati i Santi Gregorio e Benedetto, quest'ultimo gravemente danneggiato da tre

lunghe spaccature verticali, ruotano leggermente verso la vergine, come preziosi solidi geometrici bloccati nei fastosi parametri che la luce restituisce nell'infinita varietà dei più minuti particolari. Nei pannelli superiori l'Angelo di profilo prospetta la mano benedicente verso la figura della Vergine che silenziosa ascolta l'annuncio, al di là di un parapetto inondato di luce, su cui poggiano alcuni libri ed i garofani siciliani. Ogni elemento, colto nella sua individualità di oggetto e di fisionomia, si compone armoniosamente nell'unità prospettico-spaziale dell'insieme, dell'infinita varietà dei particolari, nella visione pierfrancescana, già acquisita da Antonello negli anni precedenti al 1470.

Alimentazione: Modelli nutrizionali per l'atleta disabile

a cura del C.I.P. - Comitato Italiano Paralimpico



Gli atleti tesserati presso il Comitato Italiano Paralimpico sono portatori delle seguenti disabilità:

- esiti di lesione del midollo spinale;
- esiti di paralisi cerebrale infantile;
- esiti di amputazione a carico degli arti;
- esiti di poliomielite;
- deficit parziale o totale della funzione visiva;
- ritardo mentale;
- "les autres", che comprende una miscellanea di disabilità rare che non rientrano tra le tipologie sopra elencate.

Una corretta alimentazione è importante per lo sportivo disabile, in quanto costituisce un supporto fondamentale ad una effettiva risposta al processo rieducativo e riabilitativo.

L'alimentazione dello sportivo, affetto da disabilità motoria, deve essere proporzionata all'attività fisica svolta e alle caratteristiche della composizione corporea. Conoscere la composizione corporea dell'atleta affetto da disabilità motoria è fondamentale, soprattutto negli atleti, in cui si riscontra una frequente asimmetria nella distribuzione

di tessuto adiposo e massa muscolare tra distretti corporei sopra e sottotorsionali.

Tra le metodiche disponibili, la DEXA ha trovato ampia applicazione in atleti affetti da disabilità motoria. La plicometria e le misure antropometriche, nonché l'analisi bioimpedenziometrica restano metodiche di più facile esecuzione, di minor costo, ripetibili in momenti diversi della stagione agonistica, pur tuttavia gravate da alcune limitazioni.

Nei disabili mielolesi è stata osservata una riduzione della spesa energetica

a riposo fino al 30% rispetto a gruppi di controllo normodotati.

Allo stato attuale non sono state messe a punto equazioni predittive o fattori di conversione che consentano la stima del MB che, viceversa, va misurato utilizzando la

calorimetria indiretta. Nell'atleta disabile la quota del dispendio energetico connessa all'attività fisica può,

in alcuni casi, superare la quota del MB e quindi giustificare un netto incremento del fabbisogno energetico. Il consiglio nutrizionale nell'atleta disabile deve essere guidato dalla conoscenza delle complicità legate alla patologia di base. I soggetti affetti da disabilità motoria sono a rischio di malnutrizione sia per eccesso che per difetto.

Sono inoltre necessarie speciali raccomandazioni nutrizionali per gli individui con disabilità motoria, in quanto soggetti ad un rischio maggiore di sviluppare complicanze mediche come: ulcerazioni e piaghe da decubito, calcoli ed infezioni delle vie urinarie, osteoporosi ed alterazioni della motilità intestinale.

E' stato ampiamente dimostrato che l'esercizio fisico costituisce un valido strumento per il reinserimento del disabile nella quotidianità.

L'esercizio fisico, praticato come sport, è stato inoltre introdotto nella riabilitazione dei disabili con patologia del midollo spinale perchè costituisce un'efficace forma di rieducazione motoria e psicologica. In questo modo, infatti, il disabile sviluppa i muscoli che conservano parziale controllo volontario, esegue movimenti delle braccia sempre più rapidi e complessi, acquista e migliora il proprio equilibrio, in un contesto ludico e stimolante. La pratica dello sport diventa quindi una "sport terapia" per raggiungere una situazione di globale benessere psichico e fisico e anche uno stimolo permanente per l'autovalutazione del paziente e per il suo recupero psicofisico. Quando viene praticato a livello agonistico consente la totale integrazione nella comunità. Tutti gli sport possono essere praticati dai disabili; diverse possono essere le "regole" e le attrezzature, ma nella

sua essenza non esistono distinzioni fra atleta normodotato e atleta disabile.

Uno dei concetti chiave nella gestione della preparazione sportiva degli atleti è un appropriato allenamento associato a misure di prevenzione. Una corretta alimentazione costituisce un supporto fondamentale per l'atleta. Un buono stato nutrizionale, infatti, sia per l'atleta normodotato che per il disabile, è in grado di influire positivamente sulla prestazione atletica e garantire un continuo benessere. Una sana alimentazione per lo sportivo non differisce in modo sostanziale da quella raccomandata alla popolazione generale tranne che per un fabbisogno maggiore di alcuni nutrienti.

E' fondamentale l'informazione per scongiurare l'adozione di pratiche superflue, se non addirittura poco salutari, e non è necessario ricorrere a integrazioni o al consumo di alimenti speciali. Esistono, tuttavia, alcune situazioni particolari nel disabile quali ad esempio, il rischio maggiore di sviluppare sovrappeso e patologie cardiovascolari, la ridotta motilità intestinale e costipazione, l'osteoporosi e le piaghe da decubito che possono trovare un valido supporto in un adeguato regime dietetico.

La presente trattazione si pone l'obiettivo di fornire un aggiornamento su tematiche inerenti la valutazione dello stato nutrizionale e dei fabbisogni energetici e di nutrienti nelle varie fasi dell'attività sportiva, con particolare riguardo all'atleta con disabilità motoria, sfatando i numerosi luoghi comuni dell'alimentazione che tentano di farsi strada negli ambienti sportivi.

VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE E COMPOSIZIONE CORPOREA

Come per la popolazione sportiva generale, anche per gli atleti con disabilità motoria, l'elaborazione di un corretto regime dietetico richiede l'analisi di molteplici fattori inerenti le caratteristiche morfo-funzionali e cliniche, la valutazione delle esigenze metaboliche della disciplina sportiva praticata e gli obiettivi delle differenti fasi del programma di allenamento. In primo luogo è necessario stimare il peso corporeo desiderabile e/o il peso minimo di un atleta affetto da disabilità motoria.

Lo studio delle misure antropometriche nel soggetto disabile presenta alcune difficoltà.

Mentre il peso può essere misurato

agevolmente utilizzando un'apposita bilancia che supporti la carrozzina, la rilevazione della statura è tecnicamente difficoltosa e spesso impraticabile per le limitazioni motorie che impediscono la stazione eretta, anche assistita.

L'altezza riferita non si è dimostrata un parametro attendibile, come anche la misurazione della lunghezza del corpo in posizione supina non costituisce valida alternativa, in quanto contratture muscolo-tendinee e dimorfismi possono limitare l'accuratezza della misurazione.

È opportuno considerare che la massa corporea più idonea alla migliore espressione del potenziale atletico è, nella maggioranza dei casi, quella in cui ad una massa grassa quanto più bassa possibile si associa una massa magra quanto maggiore possibile.

Conoscere la composizione corporea dell'atleta è quindi particolarmente importante, anche negli atleti affetti da disabilità motoria. In essi la muscolatura risulta particolarmente

svilupata nel segmento superiore del corpo (tronco e braccia) mentre nel distretto degli arti inferiori si riscontra più facilmente un aumento del grasso di deposito.

Per conoscere l'entità del tessuto adiposo di

deposito e/o delle masse muscolari sono state messe a punto numerose metodiche di rilevamento con diversi gradi di accuratezza e invasività.

Alcune metodiche forniscono dati abbastanza precisi (densitometria, diluitometria, 40 K, TAC, RMN) ma richiedono apparecchiature sofisticate e personale specializzato. Tuttavia, in considerazione dell'indaginosità e del tempo necessario per eseguirli, gran parte di questi accertamenti sono gravati da costi elevati che ne limitano l'uso estensivo e frequente come richiesto in ambito sportivo. Inoltre, mancano nella letteratura scientifica dati affidabili relativi alla valutazione della composizione corporea eseguita su grandi numeri di soggetti affetti da disabilità motoria, e ancora meno ad atleti disabili. Recentemente, la DEXA ha trovato ampia applicazione, per un buon compromesso tra affidabilità e costi, ed è stata utilizzata anche in atleti affetti da disabilità motoria.

La plicometria, le misure antropometriche e l'analisi bioimpedenziometrica (BIA) restano le metodiche di più facile esecuzione, di minor costo, ripetibili

li in momenti diversi della stagione agonistica, pur tuttavia sono gravate da alcune limitazioni, qualora applicate agli atleti disabili.

FABBISOGNO DI ENERGIA

Il fabbisogno energetico giornaliero si può stimare, in primo luogo, misurando il dispendio energetico in condizioni basali, ossia a riposo sdraiati, in ambiente termicamente neutrale e lontano dai pasti (metabolismo basale, MB). Questa misura può essere eseguita secondo i principi della calorimetria indiretta misurando il consumo di ossigeno (VO_2) e tenendo conto del rapporto di scambio respiratorio (R) per stimare il contributo relativo di glucidi e lipidi. Infatti l'equivalente calorico dell'ossigeno (quantità di energia liberata per litro di ossigeno consumato) varia, a seconda del sub-



strato energetico utilizzato, da 4.75 kcal (quando vengono utilizzata solo i lipidi) a 5.05 Kcal (quando invece si utilizzano solo i glucidi) con un corrispondente incremento di R da 0,71 a 1. In questo caso è trascurato l'apporto energetico delle proteine, che ammonta a meno del 5% del totale sia in condizioni di riposo che di esercizio. In condizioni di riposo e durante esercizio fisico di lieve intensità, il nostro organismo sfrutta come substrato energetico soprattutto i lipidi. Nel momento in cui cresce l'intensità dell'esercizio, l'organismo sceglie come fonte di energia i glucidi che, a parità di consumo di ossigeno, liberano una quantità maggiore di energia. Quando la produzione di anidride carbonica (VCO_2) raggiunge e supera il VO_2 (più o meno all'intensità di lavoro corrispondente alla cosiddetta "soglia anaerobica"), il contributo dei glucidi costituisce il 100% della fornitura energetica.

Nei soggetti disabili con lesione del midollo spinale è stata osservata una riduzione della spesa energetica a riposo, che dipende dal livello spinale

della lesione e dalla conseguente perdita muscolatura attivamente controllabile.

Il MB può diminuire al punto che la spesa energetica è fino al 30% inferiore rispetto a gruppi di controllo normodotati. Tale osservazione è confermata da un recente studio che evidenzia valori di MB inferiori a quanto previsto sulla base delle equazioni predittive normalmente impiegate per la popolazione adulta normodotata (in media pari al 90% del valore predetto); nello stesso studio non sono state trovate differenze fra i valori di MB misurati in soggetti paraplegici allenati e sedentari. E' stato dimostrato che la differenza nella spesa energetica basale dipende dalla composizione corporea (30). Non esistono infatti differenze significative del MB quando questo

viene normalizzato sulla base della massa magra. A tutt'oggi non ci risultano essere state messe a punto equazioni predittive o fattori di conversione che consentano la stima del MB in individui con lesione del midollo spinale a meno di non ricorrere a complesse equazioni che tengano conto di misure ematiche ed urinarie.

La pratica sportiva rappresenta senza dubbio il metodo più efficace per aumentare il dispendio energetico di un soggetto

to, tanto che negli atleti maggiormente impegnati nei programmi di allenamento, soprattutto delle discipline sportive più faticose (sport di lunga durata in genere), la quota del dispendio energetico connessa all'attività fisica può, in alcuni casi, superare la quota del MB e quindi giustificare un netto incremento del fabbisogno energetico.

INDAGINI ALIMENTARI

Di particolare importanza per tutti gli atleti e in particolare per gli atleti disabili, sono le indagini nutrizionali che hanno l'obiettivo di valutare l'adeguatezza della dieta abituale ed identificare gli atleti che necessitano di supporto nutrizionale. I diari alimentari, compilati dagli atleti stessi, tramite il metodo della pesata precisa o la stima delle quantità tramite utensili domestici (cucchiai, bicchieri, tazze, ecc), devono essere effettuati per un periodo di almeno tre giorni ed essere ripetuti più volte durante il corso dell'anno. Un recente studio riscontra alcuni significativi squilibri nella distribuzione dei macronutrienti e di alcuni micronutrienti nella dieta abituale dei soggetti

paraplegici.

Tuttavia, il gruppo di soggetti allenati, pur avendo un elevato consumo di grassi e un ridotto apporto di fibra rispetto ai sedentari, ha maggiore consumo di carboidrati e proteine, in linea con le necessità di un regime di allenamento.

Sono tuttavia emerse tra i due gruppi e verso il gruppo dei sedentari normodotati gravi alterazioni della composizione corporea.

L'esercizio fisico, opportunamente effettuato, garantisce indubbi e notevoli vantaggi nella distribuzione del grasso distrettuale sopra e sotto lesionale e nella entità della massa muscolare sopralesionale. Il riscontro che il gruppo degli allenati nei distretti sopralesionali non presenti differenze significative nella percentuale di grasso corporeo rispetto ai normodotati e sia, inoltre, nettamente e significativamente inferiore rispetto ai paraplegici sedentari conferma l'importanza dell'esercizio fisico.

CONSIGLIO NUTRIZIONALE

L'alimentazione dello sportivo, anche affetto da disabilità motoria, deve essere proporzionata sia all'attività fisica svolta sia, nello specifico, alle caratteristiche della composizione corporea monitorata nel tempo con le modalità precedentemente discusse. In linea generale, va incoraggiata l'adozione di abitudini alimentari equilibrate, con una scelta di alimenti quanto più ampia possibile, in accordo con le indicazioni nutrizionali più recenti,

ribadite nelle linee guida per una sana alimentazione per la popolazione italiana.

Il consiglio nutrizionale nell'atleta disabile deve essere guidato dalla conoscenza delle complicanze legate alla patologia di base. Nei soggetti affetti da disabilità motoria sono state documentate carenze nutrizionali, nonché una ridotta funzionalità del sistema immunitario; tale categoria di soggetti



è a rischio di malnutrizione sia per eccesso che per difetto la cui eziologia è sicuramente multifattoriale ed alla cui genesi concorrono l'inadeguata copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti, caratteristiche o severità della disabilità ed interazioni farmacologiche. E' stata inoltre evidenziata, sia negli adulti che nei bambini, una malnutrizione selettiva per difetto di alcuni singoli nutrienti, in particolare vitamine C, D e K, calcio, fosforo e magnesio.

E' presente, inoltre, un rischio aumentato di insorgenza di ulcerazioni e piaghe

da decubito, calcolosi ed infezioni delle vie urinarie, osteoporosi ed alterazioni della motilità intestinale, tutte situazioni in cui è indicata un'ideale alimentazione, che garantisca, in primo luogo, la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti.

A tale proposito, gli studi presenti in letteratura riferiscono che un adeguato apporto di proteine, di vitamine A, C, ed E, di Zinco e di acqua previene la formazione di piaghe da decubito; l'assunzione di un'adeguata quantità di fluidi ed una dieta a basso contenuto di ossalati riduce la formazione di calcoli; la copertura dei fabbisogni in calcio, ed il controllo dell'assunzione di proteine, sodio ed alcool sono utili per contrastare la demineralizzazione ossea, un adeguato apporto di fibra alimentare e di acqua contribuisce alla regolarizzazione della motilità intestinale.

Nonostante la letteratura testimoni una maggiore vulnerabilità dello stato nutrizionale nel soggetto disabile, ulteriori ricerche devono essere effettuate per determinare i fabbisogni in nutrienti per tale sottogruppo di popolazione. Insufficienti sono gli studi condotti sul rapporto tra alimentazione e prestazione sportiva nell'atleta disabile, né sono stati definiti, in tale ambito, i fabbisogni specifici di macro e micronutrienti. Ciò nondimeno, in attesa di ricerche sperimentali in tale settore, è utile orientare il consiglio nutrizionale in base alle specifiche caratteristiche della disabilità.

Na.Sa.Ta. News

Domenica 5 Novembre, dalle ore 8:30 alle ore 18:00, si è svolta con successo, nell'area attrezzata dell'ex Vivaio Camaro, la manifestazione **"Autunno sui Colli Peloritani"**.

La giornata, ideata per gli amanti della natura, ha offerto non solo l'occasione per un'ulteriore conoscenza del territorio forestale dei Peloritani ma anche per degustare i tipici prodotti autunnali. Particolarmente apprezzati i prodotti offerti dalla Pasticceria Arena, dalla Macelleria Zirilli e i Prodotti Tipici di Montalbano di Armando De Francesco.

Gradita inoltre la gustosa bruschetta

preparata, nel forno a legna, dal nostro Socio Salvatore Canzonieri.

Gratificante il riconoscimento avuto dalla Nostra Associazione da parte della Commissione, presieduta dall'Artista Messinese Biagio Cardia, organizzatrice della V Edizione Premio Nazionale "Messina Città d'Arte".

La cerimonia di consegna del premio si svolgerà presso il Salone di Rappresentanza del Comune di Messina il 15 Dicembre alle ore 18:00.

Tutti i Soci sono invitati a partecipare.

Giorno 7 Dicembre, presso il "The Jazz Restaurant" di Spadafora, gestito dal socio Ettore Amico, si svolgerà una particolare Cena a Tema denominata **"Per non dimenticare le ricette della nonna"**.

Nell'elegante ed accogliente locale si potranno gustare "antichi sapori", con attenzione a verdure varie, alla tradizionale "Pasta 'ncaciata", "Maccharuni cà sasizza", "Porcu 'mpanatu cà cipudda", "Cunigghiu chinu", dolci tipici.

E' previsto il piano bar con protagonista il pianista Ciccio Anastasi.

Hanno inoltre collaborato: Arcigli Alessandro, Alessandro Celona, Vittorio Cocivera, Giuseppe Muscianisi