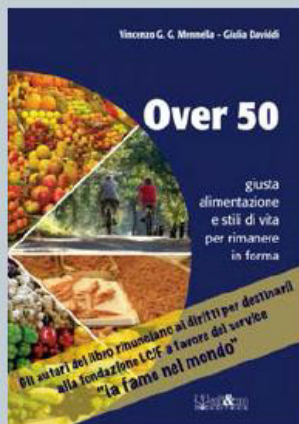


Over 50 Giusta alimentazione e stili di vita per rimanere in forma



Saper invecchiare bene è il capolavoro della sapienza, è uno dei capitoli più difficili di quel grande libro che è la vita. Il lion Vincenzo G. G. Mennella ha pubblicato, unitamente a Giulia Daviddi, biologa nutrizionista e dottoranda di ricerca in Medicina Clinica e Molecolare, questo interessante libro, presentato dal prof. Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione Dietetica e Nutrizione Clinica e direttore del Centro Studi territoriale per l'Umbria dell'Accademia Italiana della Cucina.

L'innalzamento dell'età media e la speranza di poter migliorare la qualità della vita hanno generato interesse sui fenomeni che condizionano l'invecchiamento e una maggiore attenzione ai possibili eccessi o carenze nel regime alimentare degli over 50. Proprio a loro si rivolge questo libro che, con linguaggio semplice e immediato ma non privo di rigore scientifico, fornisce appropriati consigli nutrizionali e suggerimenti pratici (comprese ricette e idee di menu base) su come alimentarsi quotidianamente, rispettando il ciclo stagionale e privilegiando prodotti locali per rimanere in forma senza privarsi dei piaceri della tavola.

Se da un lato età e patologie croniche trovano grandi benefici da comportamenti alimentari corretti, dall'altro offrire anche indicazioni che coinvolgono tutta la sfera esistenziale diviene regola fondamentale per il raggiungimento di un benessere psicofisico che migliora la qualità della vita e si traduce in un costante aumento di vitalità.

Gli autori rinunciano ai diritti per destinarli alla fondazione LCIF a favore del service "La fame nel mondo".

Vincenzo G.G. Mennella & Giulia Daviddi

Over 50

Ali&no Editrice, Perugia, 2016 (www.alienoeditrice.it)

Euro 18,00

La musica è musica senza solco alcuno

È stato appena pubblicato da NEDedizioni-2016 "Il Quaderno della Federazione Italiana della Musica", a cura dell'AGIS (Associazione Generale Italiana dello Spettacolo) e della Federmusica, di cui è attivo presidente il nostro Lions d'onore Franco Punzi, MJF del Club di Martina Franca Host (tradizionale sostenitore del Festival della Valle d'Itria), che tra l'altro ha firmato la Prefazione, lasciando a Carlo Fontana, milanese, presidente AGIS, le Conclusioni.

Il titolo del pregevole volume "La Lirica e la Musica sommersa", la cui copertina è arricchita da una immagine-metafora del panorama della lirica e della musica in Italia con la punta di uno sventante iceberg, che raffigura le Fondazioni Lirico-sinfoniche, e la parte restante più ampia, sommersa nell'acqua, che rappresenta, invece, tutte le altre attività liriche e musicali che fanno riferimento alla Federmusica/Agis, è profondamente significativo. Ciò in quanto mira, attraverso l'ampiamente studiato e descritto "rapporto sulle

istituzioni liriche e musicali al di là delle fondazioni lirico-sinfoniche" (quest'ultime - com'è noto - sono diversamente sostenute da speciali provvedimenti legislativi), a dare spazio alle esperienze del "sommerso mondo" e di quanti hanno la capacità di guardare



lontano, di vincere sfide che talvolta sembrano impossibili, di lavorare per il futuro con progetti forti e ricchi di stimoli ed interesse in campo artistico-musicale sulla scia dei modelli giuridici ed organizzativi previsti dalla normativa del "Trattato sul Funzionamento dell'Unione Europea (TFUE). A tal fine, più chiaramente, evidenzia il presidente Punzi nella sua Prefazione: "I teatri di tradizione, le istituzioni concertistiche orchestrali, i festival, le società concertistiche, i complessi strumentali, le attività di lirica ordinaria, corali e di jazz,

le bande musicali da giro costituiscono l'asse portante nascosto del sistema su cui si ergono proprio le Fondazioni Lirico-sinfoniche, che hanno una loro specificità recepita da mirati provvedimenti normativi. Da cui, purtroppo, viene escluso tutto l'altro complesso e variegato mondo sulle attività musicali, tra l'altro insufficientemente considerato dalla classe governante, subendone, di conseguenza, una sorta di emarginazione dal circuito mediatico e un'incompleta percezione da parte dell'opinione pubblica per i valori che esso esprime". "Perciò - chiarisce ulteriormente il prof. Punzi - la Federmusica, che in AGIS riunisce sette Associazioni Musicali di categoria, ha voluto realizzare questo Rapporto sia per colmare una lacuna, poiché sinora non c'è stato uno studio documentato che fotografasse e analizzasse nel suo insieme e nei diversi aspetti il composito puzzle lirico-musicale e sia perché si vuole riparare ad un'ingiustizia a livello di comunicazione, dando visibilità ed appoggio ad un settore determinante, quanto sotto considerato nel nostro Paese".

E concludendo il presidente Punzi, in perfetta sintonia con il presidente Fontana, auspica che "il Rapporto di Federmusica/AGIS, pur nei suoi limiti, possa diventare per i media e la classe politica, oltre per gli stessi operatori, uno strumento di maggiore conoscenza di un settore verso il quale dirigere specifici interventi organici normativi, economici e di comunicazione in modo che le attività liriche e musicali possono riemergere in ogni senso ed evitare il rischio di sciogliersi in silenzio, trascinando con loro anche le Fondazioni Lirico-sinfoniche".

Insomma, la Musica è Musica e non prevede solco alcuno, se non per la sua qualità artistica, capace di trovare espressione in tutte le forme possibili.

Domenico Roscino

Per gli appassionati di filatelia Lions

È uscito il nuovo numero (giugno) di LIONSPHIL, periodico d'informazione del Lions Club Filatelico Italiano (LCFI). Chi volesse maggiori informazioni sull'importante struttura lionistica o fosse interessato a ricevere il periodico informativo può contattare Luigi Mobiglia telefonando ai numeri 0125612832 o 3398823123 oppure scrivendo una e.mail (lmobiglia@hotmail.it).

