



ROTARY CLUB DI GEMONA

Segreteria: Via Bini, 14

33014 Gemona - Tel. 0432/981660

BOLLETTINO N° 9

SETTEMBRE - OTTOBRE 1990

S O M M A R I O

=====

- Lettera del Presidente
- Programma dei mesi di novembre e dicembre
- Attività svolta nei mesi di settembre e ottobre
- Indirizzi e recapiti telefonici dei soci
- Relazione del dott. Pietro Nigris Cosattini
"Consiglio Superiore della Magistratura e amministrazione
della Giustizia"
- Relazione del dott. Claudio Taboga
"Tutto quello che avreste voluto sapere sul colesterolo..."
- Organigramma



ROTARY CLUB DI GEMONA
IL PRESIDENTE

Cari Amici,

novembre è il mese dedicato alla droga ed è per noi carico d'impegni.

Il giorno sei avrà luogo all'Hotel Carnia l'interclub con Tarvisio e Tolmezzo, con tema appunto la prevenzione.

Alla tavola rotonda parteciperanno come relatori il dott. Buonocore, magistrato, il dott. Nardoni, medico, e don Larice, Direttore del Centro Solidarietà Giovani di Udine.

Seguirà, la settimana successiva, l'incontro a Villa Manin, sempre sullo stesso argomento, con i clubs di Pordenone, Lignano e Palmanova.

Chiuderà le relazioni su questo tema, martedì 27 il dott. Renzo Buttolo, che parlerà di un altro tipo di droga, particolarmente diffuso nella nostra regione, l'alcolismo.

Sono tutti incontri particolarmente interessanti e conto pertanto sulla Vostra partecipazione.

Con i miei più cordiali saluti.

Il Presidente

Il Presidente
Giancarlo Zanolini



ROTARY CLUB DI GEMONA

Segreteria: Via Bini, 14

33014 Gemona - Tel. 0432/981660

PROGRAMMA NOVEMBRE - DICEMBRE 1990

=====

06 NOVEMBRE - conviviale

Interclub con i Rotary Club di Tarvisio e Tolmezzo all'Hotel Carnia, ore 19,45 sul tema "Droga - Prevenzione". Relatori il dott. Giancarlo Buonocore, il dott. Attilio Nardoni e don Davide Larice.

13 NOVEMBRE -

Interclub con i Rotary Club di Lignano Sabbiadoro/Tagliamento, di Cervignano-Palmanova e Pordenone sul tema della Droga al "Ristorante del Doge", Passariano. Relatore il dott. Sessa.

20 NOVEMBRE - aperitivo

ore 18,30 = Direttivo

ore 19,30 = Aperitivo

Dott.ssa Liana Nissim: "Il Laboratorio internazionale della comunicazione"

27 NOVEMBRE - aperitivo

Dott. Renzo Buttolo: "Alcolismo: fenomeno di dipendenza ordinaria. Il Friuli Venezia-Giulia per l'esperienza italiana"

04 DICEMBRE - aperitivo

Argomenti rotariani

11 DICEMBRE - aperitivo

ore 18,30 = Direttivo

ore 19,30 = Aperitivo

Assemblea per l'elezione delle cariche sociali 1991/1992

18 DICEMBRE - conviviale

Interclub con il Rotary di Udine-Nord.

Festa degli Auguri al ~~Green Hotel~~, ore 20,00.

Hotel Carnia



ROTARY CLUB DI GEMONA

Segreteria: Via Bini, 14

33014 Gemona - Tel. 0432/981660

Riunione di martedì 4 settembre - conviviale

Presiede la riunione: dott. Zanolini

Relatore: dott. prof. Romano Locci

Tema della relazione: "Il mondo dall'alto in basso"

Soci presenti: Aita, Antonelli, Bona, Conti, Copetti, Fanzutto, Gaggia, Guerra, La Guardia, Locci, Londero, Melchior, Messetti, Milesi, Murena, Pauluzzi, Scalon, Sgobero, Stefanutti, Taboga, Tassini, Treppo, Zanolini.

Percentuale di presenza: 23 soci su 27 pari all'85,18%

Ospiti del Club: Signora Conti, Signora Copetti, Signora Fanzutti, Signora Gaggia, Signora Guerra, Signora La Guardia, Signora Messetti, Signora Milesi, Signora Murena, Signora Pauluzzi, Signora Sgobero e Signora Zanolini (ospiti dei mariti), Signora Bona e Sig. Bona (ospiti del sig. Marco Bona).

Riunione di martedì 11 settembre - aperitivo

Presiede la riunione: dott. Zanolini

Relatore: sig. Marco Bona

Tema della relazione: "Parliamo dell'Ungheria"

Soci presenti: Antonelli, Bona, Copetti, La Guardia, Locci, Melchior, Messetti, Scalon, Sgobero, Tassini, Treppo, Zanolini.

Percentuale di presenza: 12 soci su 27 pari al 44,44%

Soci giustificati: Conti, Fanzutto, Milesi, Murena, Nigris Cosattini, Pauluzzi, Snaidero, Stefanutti, Taboga.



ROTARY CLUB DI GEMONA

Segreteria: Via Bini, 14

33014 Gemona - Tel. 0432/981660

Riunione di martedì 18 settembre - aperitivo

Presiede la riunione: dott. Zanolini

Relatore: dott. Pietro Nigris Cosattini

Tema della relazione: "Consiglio Superiore della Magistratura e Amministrazione della giustizia"

Soci presenti: Aita, Antonelli, Conti, Fanzutto, Gaggia, La Guardia, Locci, Melchior, Messetti, Murena, Nigris Cosattini, Ortolan, Sgobaro, Stefanutti, Taboga, Zanolini.

Percentuale di presenza: 16 soci su 27 pari al 59,26%

Soci giustificati: Bona, Milesi, Scalon, Treppo.

Riunione di sabato 29 ottobre - conviviale

Presiede la riunione: dott. Zanolini

Relatore: prof. Giancarlo Menis

Tema della relazione: introduzione e visita guidata alla mostra "I Longobardi" a Villa Manin di Passariano

Soci presenti: Antonelli, Bona, Copetti, Guerra, La Guardia, Londero, Melchior, Milesi, Murena, Nigris Cosattini, Ortolan, Pauluzzi, Scalon, Sgobaro, Stefanutti, Taboga, Tassini, Zanolini

Percentuale di presenza: 18 soci su 27 pari al 66,66%

Ospiti del Club: Signora Antonelli, Signora Copetti, Signora Fanzutto, Signora Guerra, Signora La Guardia, Signora Melchior, Signora Milesi, Signora Murena, Signora Pauluzzi, Signora Scalon, Signora Snaidero, Signora Stefanutti, Signora Taboga, Signora Tassini, Signora Zanolini (ospiti dei mariti), sig. Pietro di Lenardo (ospite del sig. Bona), sig. Daniele Fanzutto (ospite del sig. Fanzutto), Dott. Dolso e Signora (ospiti del dott. La Guardia), Signora Locci (ospite del prof. Locci)



ROTARY CLUB DI GEMONA

Segreteria: Via Bini, 14

33014 Gemona - Tel. 0432/981660

Riunione di martedì 2 ottobre - aperitivo

Presiede la riunione: dott. Zanolini

Argomenti rotariani

Soci presenti: Aita, Antonelli, Bona, Copetti, Fanzutto, Locci, Messetti, Milesi, Murena, Nigris Cosattini, Ortolan, Pauluzzi, Sgobaro, Tassini, Treppo, Zanolini

Percentuale di presenza: 16 soci su 27 pari al 59,26%

Soci giustificati: Taboga, Scalon, Gaggia, La Guardia

Rotariani in visita: sig. Sergio Cuzzi (Tolmezzo) e sig. Zanazzi Ugo (Tarvisio)

Riunione di sabato 6 ottobre - conviviale

Presiede la riunione: dott. Zanolini

Visita alla Mostra del Tiziano a Venezia

Soci presenti: Antonelli, Murena, Ortolan, Sgobaro, Treppo, Zanolini.

Ospiti del Club: Signora Fanzutto e Daniele Fanzutto (ospiti del sig. Fanzutto), Signora Murena (ospite del marito), Signora Sgobaro e figlio (ospiti del sig. Sgobaro), Signora Snaidero (ospite del marito), Signora Taboga (ospite del marito), dott. Damiano Degrassi e Signora.

Riunione di martedì 16 ottobre - aperitivo

Presiede la riunione: dott. Zanolini

Relatore: Sig. Galliano Ruggeri

Tema della relazione: "Le nuove tecnologie nel Quotidiano)



ROTARY CLUB DI GEMONA

Segreteria: Via Bini, 14

33014 Gemona - Tel. 0432/981660

Soci presenti: Aita, Antonelli, Bona, Conti, Copetti, Fanzutto, Gaggia, La Guardia, Locci, Londero, Melchior, Milesi, Ortolan, Pauluzzi, Ruggeri, Scalon, Sgobero, Stefanutti, Taboga, Tassini, Zanolini

Percentuale di presenza: 21 soci su 27 pari al 77,78%

Ospiti del Club: Figlio del dott. Milesi, Signora Pauluzzi, Signora Sgobero e Signora Zanolini (ospiti dei mariti).

Relazione di martedì 23 ottobre - aperitivo

Presiede la riunione: dott. Zanolini

Relatore: dott. Claudio Taboga

Tema della relazione: "Tutto quello che avreste voluto sapere sul colesterolo..!"

Soci presenti: Aita, Antonelli, Bona, Fanzutto, Gaggia, La Guardia, Locci, Messetti, Ortolan, Scalon, Sgobero, Snaidero, Taboga, Treppo, Zanolini.

Percentuale di presenza: 15 soci su 27 pari al 55,55%

Ospiti del Club: Sig. Giovanni Catapan e Signora (ospiti dell'arch. Antonelli).

INDIRIZZI E RECAPITI TELEFONICI DEI SOCI

U=Ufficio A=Abitazione privata

=====

- 01) cav. Alfonso Terzo Aita - U via Tonzolano, 71 -Buja- 0432/960118 - A via Tonzolano, 66 -Buja- 0432/963563
- 02) arch. Alberto Antonelli - U via Bini, 14 -Gemona del Friuli- 0432/981660 - A via Caneva, 120 -Gemona del Friuli- 0432/971017
- 03) sig. Marco Bona - U via Cartiera -Gemona del Friuli- 0432/980728 - A via Nazionale, 91 -Venzone- 0432/978131
- 04) avv. Maurizio Conti - U Piazza Garibaldi, 14/1 -Gemona del Friuli- 0432/970357 - A via della Vigna, 24 -Udine- 0432/506838
- 05) sig. Velio Copetti - U via Ciarnescule -Gemona del Friuli- 0432/981544 - A via Pravarons, 28 -Gemona del Friuli- 0432/980516
- 06) sig. Ivano Fanzutto - U via Osovana, 73/1 -Buja- 0432/960317 - A via S. Stefano, 117 -Buja- 0432/960482
- 07) dott. Gianfranco Gaggia - U via V. Veneto, 2 -Udine- 0432/297211 - A via Zanon, 4 -Udine- 0432/295203
- 08) sig. Renzo Guerra - U Zona Industriale -Buja- 0432/9671 - A via Solaris, 38 -Buja- 0432/961230
- 09) dott. Mansueto La Guardia - U. v.le Trento e Trieste -San Daniele- 0432/9491 - A via Salita Pertoldi, 2/A -Pagnacco- 0432/660267
- 10) dott. prof. Romano Locci - U p.zza Kolbe, 4 -Udine- A p.zza Mattioni, 42 -Cassacco- 0432/880523
- 11) dott. Adriano Londero - U p.zza Garibaldi, 14/1 -Gemona del Friuli- 0432/980340 - A via Pravarons, 26 -Gemona- 0432/981186
- 12) geom. Antonio Melchior - U via S. Giovanni, 25 -Gemona del Friuli- 0432/981226 - A via Dante, 29 -Gemona del Friuli- 0432/981685
- 13) ing. Augusto Messetti - U via XX Settembre, 39 -Gemona del Friuli- 0432/981186 - A via XX Settembre, 39 -Gemona- 0432/981186

- 14) dott. Cesare Milesi - U via S. Martino, 21 -Rive d'Arcano- 0432/809124 - A via Roma, 6/A -Rive d'Arcano- 0432/809024
- 15) dott. Pierfrancesco Murena - U v.le Trento e Trieste -San Daniele- 0432/9491 - A via Cadore, 1/2 -Udine- 0432/480566
- 16) dott. Pietro Nigris Cosattini - U Venezia - A via Belvedere, 8 -Alnicco di Moruzzo- 0432/672017
- 17) rag. Enzo Ortolan - U p.zza Garibaldi -Gemona del Friuli- 0432/982363 - A p.zza Garibaldi -Gemona del Friuli- 0432/97
- 18) dott. Luigi Pauluzzi - U via Piovega, 42 -Gemona del Friuli- 0432/981077 - A via Piovega, 42 -Gemona del Friuli- 0432/981077
- 19) sig. Galliano Ruggeri - U via Galilei -Feletto- 0432/570491 - A via del Buret, 13 -Pagnacco- 0432/661246
- 20) dott. prof. Cesare Scalon - U via Mantica, 3 -Udine- 0432/507715 - A via Garibaldi, 1 -Pagnacco- 0432/660719
- 21) geom. Roberto Sgobero - U SS 13 Km 146 -Collalto di Tarcento- 0432/784212 - A via Prampero, 29 -Magnano- 0432/784336
- 22) dott. Dario Snaidero - U v.le Europa Unita -Majano- 0432/9521 - A via Carnia,5 -Majano- 0432/959929
- 23) dott. Cesare Stefanutti - U via Battiferro -Gemona del Friuli- 0432/9891 - A via Udine, 38 -Gemona del Friuli- 0432/980393
- 24) dott. Claudio Taboga - U P.le S. Maria della Misericordia -Udine- 0432/499529 - A Ursinis Grande, 73/C -Buja- 0432/961552
- dott. Tito Tassini - U via Gervasutta, 48 -Udine- 0432/520481 - A via Calvario, 15 -Montegnacco- 0432/852047
- 26) cav. Livio Treppo - U SS Pontebbana -Stazione della Carnia- 0432/978083 - A via Nazionale, 61/A -Venezzone- 0432/978103
- 27) dott. Giancarlo Zanolini - U via I. Nievo, 55 -Colloredo di Monte Albano- 0432/889170 - A via I. Nievo, 55-Colloredo di Monte Albano- 0432/889170

CONSIGLIO SUPERIORE DELLA MAGISTRATURA E AMMINISTRAZIONE DELLA GIUSTIZIA

Prima della vigente Costituzione Repubblicana l'amministrazione del sistema giudiziario spettava al Ministro di Grazia e Giustizia, sicchè il Ministro si occupava non solo delle strutture materiali, del personale amministrativo e di cancelleria ma anche del personale "giudicante", cioè dei magistrati, ragione per la quale da lui dipendevano le assunzioni, le promozioni, i trasferimenti e tutte le altre vicende interessanti i magistrati. Il Costituente, però, preoccupato dell'esperienza del ventennio fascista, nel quale l'"esecutivo" aveva assunto un prevaricante potere, volle sottrarre, per meglio garantire l'indipendenza, la gestione dei magistrati al Ministero e quindi ideò un nuovo organo che chiamò Consiglio Superiore della Magistratura.

A questo nuovo Consiglio demandò quindi tutta l'amministrazione della Magistratura, affidandogli in pratica, come dice l'art. 105 della Costituzione, le assunzioni, le assegnazioni e i trasferimenti, le promozioni e i provvedimenti disciplinari nei riguardi dei magistrati.

Tale organo, però, creato per garantire l'indipendenza e la gestione apolitica della Magistratura non doveva diventare un organo di categoria e quindi si pensò di chiamare a comporlo non solo magistrati ma anche membri eletti dal Parlamento e a presiederlo, per suprema garanzia, fu posto il Presidente della Repubblica.

Il Consiglio Superiore risulta pertanto così composto:

Presidente : il Presidente della Repubblica

Membri di diritto : il Primo Presidente e il Procuratore Generale della Corte di Cassazione

Componenti 2/3 eletti dai magistrati tra gli appartenenti alle varie categorie
1/3 eletti dal Parlamento in seduta comune tra professori ordinari in materie giuridiche e avvocati con più di 15 anni di professione.

Il Vice Presidente viene eletto dal Consiglio tra i membri designati dal Parlamento. I componenti eletti dal Consiglio durano in carica quattro anni. Tale innovazione provocò un notevole turbamento nel strutture dello Stato, tanto che il dettato costituzione non trovò immediata attuazione, ma si dovette attendere il 1958 per il varo della legge istitutiva del Consiglio, sicchè tale organo si insediò per la prima volta nel 1959, dieci anni dopo la Costituzione.

Per il suo funzionamento il Consiglio è dotato di un Comitato di Presidenza (Vice Presidente e Capi di Corte) che si occupa preminentemente dell'aspetto

./.

amministrativo e organizzativo nonchè di svariate Commissioni, con precise e specifiche competenze, che istruiscono le pratiche e formulano le proposte da sottoporre poi alla delibera dell'assemblea plenaria.

Il Consiglio Superiore, dunque, ha sostituito il Ministro di Grazia e Giustizia in tutto quel vasto campo che riguarda, in pratica, l'assunzione e tutte le vicende della carriera del Magistrato e in particolare nell'attività disciplinare che però, per la sua delicatezza, merita un discorso a parte che farò in seguito.

Tuttavia le connessioni con il Ministero sono rimaste necessariamente molto strette per l'indispensabile coordinamento tra magistratura e altre strutture giudiziarie, a esempio spetta al Ministro stabilire il numero dei posti da mettere a concorso per l'assunzione di nuovi magistrati (uditori giudiziari), come gli spetta, per legge, l'approvazione di tutte le nomine a uffici direttivi (Presidente Tribunale, Procuratore della Repubblica e così via).

Ma una ancora più importante norma lega il Consiglio Superiore al Ministro di Grazia e Giustizia ed è quella che sancisce che le delibere consiliari, per aver efficacia vanno trasfuse, per la maggior parte, in un Decreto Ministeriale oppure in un Decreto Presidenziale: tale attività complementare del Ministro è, come si dice, un'attività "dovuta" nel senso che il Ministro non ha alcuna discrezionalità in proposito ma deve emettere un decreto corrispondente alle delibere; non è chi non vede che, comunque, tale regola pone in essere una situazione di limitata autonomia, del Consiglio che in un certo modo può essere, almeno psicologicamente, condizionante e, in ogni caso, allunga i tempi di operatività del Consiglio.

Una delle più importanti, se non la più importante e delicata funzione del Consiglio Superiore è quella "disciplinare", quella, cioè, di punire i giudici che mal si sono comportati.

Va subito precisato che il Consiglio Superiore della Magistratura non è titolare dell'azione disciplinare, vale a dire che non può esercitare autonomamente tale azione, ma ha solo competenza a giudicare i casi che gli vengono sottoposti. I titolari sono, invece, il Ministro di Grazia e Giustizia e il Procuratore Generale presso la Corte di Cassazione, ai quali vanno inviati i rapporti e gli esposti a carico dei giudici.

Il Ministro ha uno specifico ufficio, detto appunto Ispettorato, che si occupa delle necessarie indagini e che, una volta accertata la sussistenza di elementi di colpa disciplinare riferisce al Ministro il quale chiede alla Sezione Disciplinare del Consiglio Superiore della Magistratura, presieduta dal suo Vice Presidente, di convocare il giudice incolpato per il giudizio, che si svolgerà, in linea di massima, secondo le procedure previste per il processo penale.

Il Procuratore Generale presso la Suprema Corte, per le indagini, incarica invece un suo sostituto.

./.

Tale procedura, a mio giudizio macchinosa e non particolarmente efficace, spiega le ragioni dei ritardi con cui si interviene, alle volte, nella punizione del giudice che si è reso responsabile di una colpa disciplinare.

Da molti anni si discute su una riforma delle norme che regolano la responsabilità disciplinare dei magistrati, ma i progetti di legge si accavallano in Parlamento e nessuno di essi ha ancora trovato uno sbocco legislativo.

Speriamo che si provveda quanto prima per dare maggior chiarezza e certezza sia ai magistrati che ai cittadini.

In realtà il Consiglio Superiore della Magistratura ha cercato, nell'ambito delle sue competenze, di ovviare a tali lentezze, ricorrendo alla procedura prevista dall'art. n° 2 R.D.L. 31/5/1946 n°511.

Per spiegare tale procedura occorre premettere che per legge un giudice non può essere traferito dal suo ufficio se non a sua domanda e ciò a garanzia di un responsabile e indipendente dell'esercizio della funzione giurisdizionale, impedendo il trasferimento in un altro luogo di un giudice "scomodo". Il citato art. 2 prevede però che un magistrato possa venir trasferito d'ufficio, con delibera del Consiglio Superiore della Magistratura, qualora, anche non per sua colpa, egli non sia in grado di esercitare, in quel luogo, la sua funzione con la necessaria dignità e trasparenza.

Servendosi di tale procedura il Consiglio Superiore della Magistratura, pertanto, si preoccupa di intervenire, quanto più tempestivamente possibile, nei casi più gravi o che hanno provocato maggior scalpore, allontanando dal suo ufficio il giudice che ha provocato tale disdicevole situazione. Con ciò non si risolve, ovviamente, il problema ma almeno si può dare un segnale che la Magistratura è sempre attenta a isolare atteggiamenti devianti o deviati.

In ordine all'operatività del Consiglio Superiore della Magistratura va, inoltre, posto in evidenza che tutti i decreti che, come detto, rendono efficaci le sue delibere, sono impugnabili come tutti gli atti amministrativi, davanti al Tribunale Amministrativo Regionale e precisamente davanti al T.A.R. di residenza del giudice ricorrente, sicchè ogni T.A.R. di Italia può sospendere e poi annullare le delibere del Consiglio Superiore della Magistratura creando una incredibile confusione nella sua amministrazione.

Anche in questo campo sarebbe necessario una riforma che istituisse, sì un controllo delle delibere del Consiglio Superiore della Magistratura ma evitasse una disparità di pronuncie giurisprudenziali che non fanno altro che creare incertezze e confusione nella gestione della magistratura. Come si è detto, dunque, il Consiglio Superiore della Magistratura è stato istituito per occuparsi dello "status" e cioè della situazione del magistrato sia all'interno della struttura giudiziaria sia nei suoi rapporti all'esterno e quindi nella sua proiezione nella società in genere.

./.

Per semplificare due sono le funzioni precipue del Consiglio Superiore della Magistratura: la prima è quella di garantire l'indipendenza della Magistratura consentendo al giudice di esercitare le sue funzioni in piena coscienza e serenità, dipendendo soltanto dalla legge, come afferma la Costituzione; la seconda, ma ugualmente importante è quella di vigilare che il giudice nell'esercizio delle sue funzioni e nei suoi rapporti con le altre componenti sociali si comporti sempre con competenza, rettitudine e dignità, punendo invece chi così non si comporta.

Quindi, e per concludere, se e quando il Consiglio Superiore della Magistratura esercita con efficacia tali sue fondamentali funzioni viene attuato il dettato costituzionale e garantito il regolare e indipendente funzionamento dell'amministrazione della giustizia mentre se il Consiglio non si comporta con correttezza istituzionale o senza la dovuta autorevolezza la magistratura si trova abbandonata a se stessa o, peggio, in balia di altre forze esterne e contrastanti e allora sono tempi lunghi per tutta la comunità.

dott. Pietro Nigris Cosattini

Relazione tenuta a Magnano in Riviera il 18 settembre 1990

TUTTO QUELLO CHE AVRESTE VOLUTO SAPERE SUL COLESTEROLO...

Il titolo è la parodia del famoso film di Woody Allen sul sesso; perchè questo accostamento? E' molto semplice: sesso e colesterolo sono due ottimi esempi di come alle parole non sempre seguono i fatti... Recenti rilievi epidemiologici dimostrano infatti che oltre il 50% della popolazione italiana presenta livelli di colesterolo nel sangue superiori a quelli desiderabili di 200 mg/dl. Questi dati valgono per tutte le società industrializzate, non solo per l'Italia; a esempio metà dei decessi che hanno luogo negli USA sono dovuti alla aterosclerosi, malattia in cui il colesterolo si deposita sulle pareti delle arterie formando placche voluminose che ostacolano il flusso di sangue.

A questo punto dovremmo allarmarci: siccome la maggior parte di noi ha il colesterolo superiore a 200 mg/dl, dovremmo considerarci (anch'io, che ce l'ho a 260!) in balia di questo micidiale killer della civiltà dei consumi. Calma, il colesterolo elevato è uno dei fattori di rischio per l'aterosclerosi, probabilmente il più importante a livello delle coronarie (Tabella 1), non una malattia di per sè.

Inoltre per essere a rischio non basta avere il colesterolo alto ma si deve stabilire quale colesterolo è aumentato: quello buono o quello cattivo?

LE LIPOPROTEINE

Non essendo idrosolubili i grassi vengono veicolati nel sangue da proteine solubili (apoproteine) con formazione delle lipoproteine. Non tutte le lipoproteine sono dannose per la parete delle arterie: le LDL e le IDL (a bassa e intermedia densità) sono ricche di colesterolo e tendono a depositarlo nella parete, mentre le HDL (ad alta densità) lo rimuovono e lo trasportano al fegato dove viene metabolizzato. Per valutare il rischio non basta dunque misurare il colesterolo, serve piuttosto conoscere i livelli delle lipoproteine LDL (= colesterolo cattivo) e HDL (= colesterolo buono) e infatti gli studi di popolazione correlano il rischio cardiovascolare con il colesterolo-LDL.

Niente o poco aterogene sono invece le lipoproteine VLDL (a densità molto bassa) e i chilomicroni che trasportano i trigliceridi, i quali rappresentano il vero e proprio grasso dell'organismo, e che vengono di solito dosati nel sangue assieme al colesterolo.

)*)*)*)*

Tabella 1. Fattori di rischio coronarico

- Elevato LDL-colesterolo
- Basso HDL-colesterolo
- Ipertensione arteriosa
- Fumo
- Diabete mellito
- Sesso maschile
- Familiarità di malattia coronarica
- Aterosclerosi prematura
- Stress
- Obesità

)*))*))*))*)*

Tabella 2. Contenuto di colesterolo di alcuni alimenti.

(mg per 100 gr. di parte edibile cruda*)

Agnello	71	Merluzzo	50
Burro	250	Molluschi	50
Cacao	0	Olio	0
Caviale	300	Ostriche	50
Cervello	2000	Pasta all'uovo	94
Coniglio	65	Pesce	50-70
Cuore di manzo	150	Pollo-petto	67
Fegato	300	Rene	375
Formaggi	66-102	Uovo-intero	504
Latte intero	14	Uovo-albume	0
Latte scremato	2	Uovo-tuorlo	1480
Maiale	62	Sardine in scatola	120
Maionese	70	Sgombro	95
Manzo	68	Tonno	63
Yogurt	8	Trota	55
Margarina vegetale	0	Vitello	71

* dati del Ministero dell'Agricoltura.

)*))*))*))*)*

IL COLESTEROLO

Nel nostro corpo ha funzioni vitali, basti ricordare che il sistema nervoso ne è la parte più ricca, entrando nella composizione delle membrane cellulari e di alcuni ormoni.

L'organismo è in grado di sintetizzarlo a partire da altre sostanze ma certamente la parte più grossa del nostro patrimonio di colesterolo deriva dagli alimenti. Uova, latticini e grassi animali ne sono i più ricchi mentre gli alimenti di origine vegetale, olio e margarina compresi, ne sono sprovvisti (Tabella 2).

Domanda: il colesterolo è elevato perchè ne introduciamo troppo con la dieta?

La risposta è sì nella maggior parte dei casi. La dieta ricca di colesterolo induce infatti il fegato, che ne è il principale utilizzatore per la sintesi dei sali biliari, a "difendersi" dall'eccesso di colesterolo che gli viene trasportato dal sangue captandone di meno e quindi mantenendo e aggravando l'effetto dannoso sulla parete delle arterie delle lipoproteine -LDL. Per la scoperta di questi meccanismi, qui riportati in estrema sintesi, MS Brown e JL Goldstein ricevettero il Nobel per la medicina nel 1985.

Anche la componente ereditaria ha però un ruolo importante per cui certe persone hanno il colesterolo più basso perchè lo metabolizzano meglio e non perchè ne consumano di meno.

Consoliamoci però: anche la suscettibilità ai fattori di rischio è variabile per cui alcuni possono sopportare il fumo, ipertensione e colesterolo elevato per decenni senza sviluppare complicazioni aterosclerotiche, altri sono molto sensibili. Ecco perchè i fattori di rischio hanno un significato statistico, generale più che individuale, in special modo riguardo ai provvedimenti terapeutici che devono essere sempre adattati al caso specifico. Per questo, un dato essenziale è la ricorrenza o meno in famiglia di malattie cardio-circolatorie che ci permette di valutare la sensibilità genetica ai fattori di rischio. Ecco allora la

Domanda: qual'è il livello normale di colesterolo nel sangue e quando dobbiamo cominciare a preoccuparci? Gli studi di popolazione hanno dimostrato che esiste un rapporto lineare fra livello di colesterolo e rischio per cui la risposta è che un valore normale (= rischio assente) non esiste: esistono dei livelli **raccomandati** entro i quali il rischio è ragionevolmente basso (Tabella 3). Dobbiamo preoccuparci? La risposta è sì se il risultato sarà una maggior attenzione nel correggere alcuni errori che commettiamo troppo spesso, a esempio nell'alimentazione. E non sono chiacchiere: i soli-

ti studi dimostrano che con la sola dieta il colesterolo può essere ridotto di almeno il 10% e che ridurre dell'1% il colesterolo significa ridurre del 2% il rischio coronarico.

Ma quale dieta? Le società scientifiche sono concordi nel raccomandare alla popolazione in generale di:

- combattere il sovrappeso
- limitare i grassi animali al 10% delle calorie totali
- ridurre il colesterolo a meno di 300 mg/giorno
- incoraggiare l'uso di grassi vegetali
- mantenere il consumo di grassi entro il 30% dell'energia totale della dieta
- incoraggiare l'uso di carboidrati complessi (pane, pasta)
- incrementare il consumo di frutta, verdura e cereali (ricchi di fibre) favorendo l'uso dei legumi
- moderare l'uso di alcol e sale

Tabella 3. Valutazione del Colesterolo nel sangue.

(Consensus Conference Statunitense, 1988)

Colesterolo totale (mg/dl)		Colesterolo LDL° (mg/dl)
200	desiderabile	130
200 - 239	border-line	130 - 159
240	alto rischio	160

° Calcolato secondo la formula:

$$\text{Colesterolo LDL} = \text{Colesterolo totale} - (\text{Trigliceridi}/5 - \text{Colesterolo HDL})$$

)*))*))*))*

L'apporto raccomandato di fibre è di 40 g al giorno, livello difficile da mantenere se si considera che frutta, legumi e verdure freschi ne contengono il 5%, gli stessi alimenti secchi il 10-20%, il pane integrale il 5% (la crusca il 44%) e questo spiega in parte la diffusione degli "alimenti integrali". Per coloro che devono abbassare il colesterolo gli alimenti da abolire sono pochi (vedi la Tabella 2) sostituendo i condimenti di origine animale con l'olio di oliva o di semi. Se si è anche obesi, no problem: la dieta dimagrante è sicuramente povera di grassi!

In conclusione io credo che il colesterolo meriti il momento di gloria che sta vivendo: esistono evidenze che esso rappresenta non solo un fattore di rischio ma un fattore causale per la aterosclerosi e che una sua riduzione si accompagna inequivocabilmente a una riduzione della mortalità per problemi coronarici. Con i mezzi oggi disponibili è sicuramente modificabile (contrariamente a esempio al fattore età) con strategie di popolazione che con interventi mirati sul singolo paziente: disponiamo di farmaci in grado di ridurre i livelli di colesterolo del 40-50%, riportandoli entro i limiti raccomandabili. Questo però non deve farci dimenticare che la prevenzione sta a monte dell'uso dei farmaci.

dott. Claudio Taboga

Relazione tenuta a Magnano in Riviera il 23 ottobre 1990



ROTARY CLUB DI GEMONA

Segreteria: Via Bini, 14

33014 Gemona - Tel. 0432/981660

DATA E LUOGO DELLE RIUNIONI: il martedì alle ore 19,30 presso il Green Hotel di Magnano in Riviera

RIUNIONE CONVIVIALE: il primo martedì del mese alle ore 19,30

DIRETTIVO: il secondo martedì del mese alle ore 18,45

CONSIGLIO DIRETTIVO 1990/1991

PRESIDENTE : Giancarlo Zanolini
PRESIDENTE USCENTE : Pietro Nigris Cosattini
VICE PRESIDENTI : Pierfrancesco Murena e Luigi Pauluzzi
SEGRETARIO : Alberto Antonelli
TESORIERE : Marco Bona
PREFETTO : Roberto Sgobero
CONSIGLIERE : Adriano Londero
CONSIGLIERE : Romano Locci
CONSIGLIERE : Cesare Scalon

COMMISSIONI

AZIONE INTERNA

Membro Resp. del Consiglio
Nigris Cosattini

Bollettino: Scalon (Pres.); Antonelli, Ruggeri, Pauluzzi
Programmi: La Guardia (Pres.), Antonelli, Locci, Nigris Cosattini,
Scalon

Ammissioni: Londero (Pres.), Murena, Taboga, Zanolini

Assiduità: Sgobero (Pres.), Aita, Fanzutto, Milesi

Classifiche: Stefanutti (Pres.), Bona, Copetti, Gaggia

Affiatamento: Treppo (Pres.), Bona, Fanzutto

Rapporti con la stampa e relazioni pubbliche: Ruggeri
(Pres.), Conti, Treppo

Informazione Rotariana: Antonelli (Pres.), Melchior, Tassini

AZIONE INTERNAZIONALE

Membro Resp. del Consiglio
Murena

Rotary Foundation - Ryla: Taboga (Pres.), Messetti, Ortolan

Club Contatto: Ortolan (Pres.), Gaggia

INTERESSE PUBBLICO

Membro Resp. del Consiglio
Locci

Delegato Rotaract: Messetti

Pro Senecute: Milesi (Pres.), Aita, Melchior

Rapporti con l'Università: Locci (Pres.), Tassini