



# Notiziario del LIONS CLUB LIVORNO PORTO MEDICEO

Anno 2009 n.2

## APPUNTAMENTI Novembre 2008- Gennaio 2009 a cura di A. Lazzaroni

06.11.2008 - **Giornata dedicata alle forze armate** organizzata in interclub con il Lions Club Livorno Host presso l' Hotel Continental di Tirrenia

12.11.2008 - **Torneo di beneficenza di Burraco**  
Alle 21.00 presso il Circolo Ufficiali Marina Militare di Livorno

23.11.2008 - **2° Torneo di beneficenza di Poker Texas Hold'em.**  
Dalle 16.00 alle 19.00 presso il Circolo I Quadri di Livorno

29.11.2008 - **Pesca di Beneficenza**  
Ore 16.30 presso il Centro Commerciale "Le Fate" di Livorno. Il ricavato della pesca sarà devoluto all'allestimento di attrezzature per n. 3 ambulanze della SVS e della Misericordia di Montenero (LI)

14.12.2008 - **Concerto di Natale**  
Concerto di beneficenza con la partecipazione del Maestro Carlo Bernini Teatro La Goldonetta - Livorno

30.01.2009 - **Conviviale** presso lo Yacht Club di Livorno. Nel corso della serata saranno ufficialmente consegnati i contributi raccolti per il progetto "Giochi senza barriere" e per la SVS e Misericordia di Montenero (LI)

## Gemelli per sempre...

Uno degli scopi della nostra associazione recita "creare e promuovere uno spirito di comprensione tra i popoli del mondo" e, certamente, l'attività di gemellaggio tra clubs è la pura esemplificazione ed applicazione di questo pensiero; non solo, è anche la voglia di confrontarsi con persone che condividono gli stessi ideali e di cercare di realizzare insieme obiettivi importanti, è la voglia di fare amicizie sincere e di mantenerle vive nel tempo.

Lo scorso maggio invece è stata la volta di una folta delegazione del Club di Oristano a far visita alla ns. Livorno in occasione della Charter e come ricorderete, alla presenza del nostro Governatore Enrico Banti, abbiamo firmato la "carta del gemellaggio" che ci unisce in amicizia per sempre. Ma non basta una pergamena a mantenere viva una amicizia, ci vuole impegno e costanza e quindi adesso tocca nuovamente a noi: stiamo organizzando nel prossimo mese di febbraio una nuova "incursione" dai ns. amici che stanno già aspettando il ns. arrivo ed alla quale spero vorrete partecipare in tanti.

Il Past President

**Ferdinando Papa**

E' già passato un anno dalla nostra visita in Sardegna quando con Stefano, Fabrizio e Maurizio abbiamo dato il via al lungo iter che ha portato al gemellaggio tra il nostro club e quello di Oristano: ricordo con vivo piacere i due giorni trascorsi in Sardegna in occasione della spettacolare "Sartiglia" e i nostri amici sardi ci hanno portato in giro per scoprire i luoghi più incantevoli della Loro terra e ci hanno coccolato con quella accoglienza che solo i popoli isolani sanno darti.

## Sommario:

Appuntamenti

Gemelli per sempre

Da un Lions autore

Pasqua 83

E io che volevo fare il calendario

I consigli del medico Lions



## Da un Lions autore: "Melthemi - L'ultimo tuffo"-

Voglio raccontarvi come è nato questo libro. Iniziai per caso a scrivere delle brevi storielle che raccontassero quello che avevo vissuto in un particolare momento della mia vita così da non dimenticarmene i particolari. Avevo il gusto di dedicare alla scrittura quel poco tempo libero che di tanto in tanto mi capitava di trascorrere. Mi rilassava molto lo scrivere a ruota libera, essere sicuro che rimanessero fissati su carta alcuni avvenimenti che ritenevo importanti per la mia vita. Da quando sono nati i miei figli il desiderio è aumentato per la certezza di sapere che prima o poi saranno curiosi di leggere le avventure del loro padre. Ad un certo punto chiesi collaborazione ad un mio carissimo amico il quale si interessava molto ai miei racconti e dimostrava entusiasmo nell'apprendere che stessi scrivendo qualcosa. Gli feci avere le copie di quello che avevo scritto fino a quel momento in attesa di ricevere da lui dei commenti ed eventuali suggerimenti. Dopo alcuni mesi, e visto che lui non mi aveva mai più detto niente, lo chiamai. Dopo milioni di pretesti e scuse varie, mi confessò che non l'aveva mai letto. Questo, paradossalmente, mi dette una spinta ancora più forte a continuare a scrivere, perché volevo dimostrare prima a me stesso ches mi fossi messo in testa qualcosa ero anche in grado di portarla a termine. E così ho continuato ad elaborare i miei racconti fino a confezionare questo diario di viaggio.

Il libro, edito da Pacini Editore (<http://www.pacineditore.it>) e disponibile in tutte le librerie italiane, rappresenta un romanzo autobiografico che parla di un cammino, dall'iniziazione in poi, e di tutte le emozioni che si vivono durante il percorso. Un'esperienza comune a molte persone su questo pianeta compiuta da me mediante lo strumento efficace di uno sport di sensazione, il kitesurf. Ma questo libro non è solo l'esaltazione di uno sport; è il racconto di un viaggio compiuto alla scoperta dell'io, analisi introspettiva della mia vita.

Eh sì, anche perché nella vita faccio ben altro: dirigo il settore commerciale della Polo Spedizioni SRLU di Livorno, impresa di spedizioni internazionali, e non ho poi così tanto tempo per cavalcare le onde. Ma per sognarle sì; ne ho viste di gigantesche in coda sull'autostrada e tante continuerò a sognare.

Il libro esalta il kite ed il mare ma soprattutto i valori della vita, dalla famiglia all'amicizia; è un romanzo da leggere tutto d'un fiato, con citazioni che vanno da Eric Froom a personaggi sconosciuti.

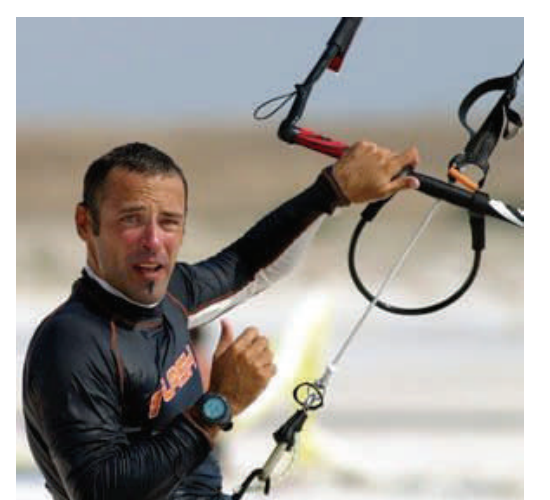
Ma siccome l'ho già scritto preferirei aggiungerci un paio di piccoli estratti:

".....Il verbo italiano "raccontare" deriva dal latino computare, enumerare, mettere in ordine: è quello che ho cercato di fare in questo piccolo libro. Il mio intento è stato proprio quello di mettere in

ordine le sensazioni che ho provato avvicinandomi a quello sport avvincente ed entusiasmante che è il kitesurf. Le ho elencate perché volevo condividerle, perché le avevo percepite in maniera tanto forte che mi sembrava riduttivo tenerle per me. La condivisione come sinonimo di maturità, come desiderio di trasmettere al prossimo un po' della mia gioia e la speranza che anche altri ne possano godere. Spero che questi appunti possano servire allo scopo....."

"Rimaneva solo lui, come i bambini dell'ultima partita, dell'ultima pallina, dell'ultimo tiro, dell'ultima volta, dell'ultimo tuffo; per lui c'era l'ultimo salto, poi l'ultimo, poi l'ultimo ancora. Il sole che stava calando irradiava la baia con una luce avvolgente; il frangere delle onde dava una pennellata di bianco a quel mare nero, le rocce attenuavano i loro accecanti riflessi. Noi con il freddo e la nostra stanchezza ci ammucciammo al "paperillo" senza dire una parola; ci bastava il tepore che il sole riusciva a diffondere e guardare Andreino là, nel mezzo della baia, che provava le sue manovre. Un romanticismo innaturale per questa società, per la vita di tutti i giorni; i nostri ritmi sono frenetici e anche cinque minuti passati ad aspettare qualcuno ad un appuntamento ti sembrano un'eternità."

**Alessio Gasperini**



## Pasqua 83

La Città Vecchia di Ancona è ancora mezzo addormentata, i pescherecci dondolano con le reti a riposo e la luce del sole si staglia alto in cielo. La Domenica di festa sarà lunga e tutte le forze dovranno essere ben calibrate perché i festeggiamenti sono importanti.

Il livornese è solo, uscito dalla Caserma grazie ad uno stratagemma di un commilitone che ha fatto venire un mucchio di "cugine" per fare uscire prima i suoi compagni, va a giro con il suo uovo di cioccolata comprato in una pasticceria del centro ma non è triste perché la giornata è bella e le rondini girano intorno con il loro garrir e sembra che facciano il tifo per lui.

Cammina qua e là senza una guida del Touring sotto il braccio e senza una meta precisa, verso l'ora di pranzo inquadra una Trattoria molto alla mano e scostando le tendine a perline entra chiedendo se c'è ancora un posto libero per mangiare.

L'Oste lo guarda un po' strano e sorride, un gran bel sorriso ed indicando l'unico tavolo apparecchiato dice di sì che però si deve adattare a mangiare con gli altri commensali.

Il livornese siede vicino ad una donna piuttosto matura ed in carne ma gioviale ed

un ragazzino con i capelli rossi e le lentiggini. Due tipi simpatici come tutti gli altri. Il tempo vola non c'è un menu da scegliere, le portate si susseguono una dietro l'altra e si mangia parecchio bene.....come a casa.

La conversazione va avanti con incredibile confidenza e la tavolata sembra fare a gara a farlo sentire bene e lui si diverte da matti.

Il pranzo è finito ed è ora di andare. Il livornese si alza, va dall'Oste e chiede il conto: lui sorride di nuovo: niente conto ragazzo niente trattoria soltanto un pranzo in una casa della Città Vecchia. Il livornese è confuso, quasi si vergogna e mormora qualche parola di scusa: non sapevo.....avessi saputo..... L'Oste lo abbraccia, la signora in carne lo bacia sulle guance, il ragazzino gli dà un cinque e gli altri gli fanno un brindisi e lui.....prende l'uovo di cioccolata, lo porge a quello che per lui era l'Oste e sorridendo dice: Buona Pasqua a tutti voi.

**Roberto DIDI**

## E io che volevo fare anche il calendario...

Ma ve li immaginate Marco e Gaspare a petto nudo alla finestra, così come fanno fare ai loro allievi... di mattina con 1 grado sotto zero, a far da gennaio? E Fabrizio, Andrea (il Casali per l'esattezza, perché quell'altro va a acqua...è 10 anni che è sempre a dieta!) davanti a un bel pò di Nero d'Avola, naso rosso, salame e via...a far da Febbraio, e Laurina in calze a rete a far da Luglio? E voi che mese avreste riservato a Cesare oppure a Gianvittorio, Giovanna, Adriana; avremmo forse potuto dedicare novembre a Maurizio (per chi non se lo ricorda di cognome fa ancora Pisà) e a Renato, non perché sia il mese dei morti...o dei desaparacidos... magari perché è il mese delle nebbie...alla guida bisogna andare piano, ci si vede poco...

Ecco, se dovessi fare un bilancio del primo semestre direi che la più grossa amarezza è stata la bocciatura solenne ottenuta dal mio amato CD su questo service, che ritengo avrebbe potuto avere una risonanza non solo lionistica o ancor di più cittadina, ma credo internazionale ed avrebbe, in un colpo solo,

portato grande visibilità ... che è quello che tutti ora chiedono...al nostro club.

Peccato perché il semestre era andato bene, tutto stava filando liscio, si respirava aria di grande entusiasmo e di grande partecipazione anche Renato si era rivisto e Maurizio (sempre il Pisà!) aveva assicurato la sua partecipazione ad un service (seppur da lontano).

Il Consiglio si dimostrava compatto, a volte entusiasta e soprattutto voglioso di stare insieme e di organizzare le nostre iniziative, l'assemblea era partecipativa, gli ostacoli venivano subito superati con slancio, fantasia e voglia di fare...

Peccato resterò con l'amaro in bocca, non si può sempre vincere, sarà per quando la prossima volta rifarò il presidente, solo che ...avremo quindici anni di più...

**Stefano BANDINI**



### SIAMO SU INTERNET

[HTTP://NEWS.LIONS108LA.IT/LI-PORTOMEDICEO/HOME.HTML](http://news.lions108la.it/li-portomediceo/home.html)

### Lions Club Livorno Porto Mediceo

Tel. +39 0586 - 260497

Fax +39 0586 - 268318

e-mail:

[livornoportomediceo@lions108la.it](mailto:livornoportomediceo@lions108la.it)

## I consigli del medico Lions

### 1. La pelle nei mesi freddi

Durante il periodo invernale notiamo che la nostra pelle diventa più secca e screpolata, spesso si avverte, particolarmente alle estremità, un fastidioso senso di prurito e talvolta osserviamo che piccole lesioni della pelle faticano a guarire.

Quali sono le cause e quali i possibili rimedi?

Anzitutto va detto che si tratta di un meccanismo fisiologico di difesa dal freddo: per non disperdere il calore il nostro organismo mette in atto la vasocostrizione, in pratica riduce quella parte di sangue che circola alla periferia.

Ciò comporta da un lato una minore "perdita" di calore ma anche un minor apporto di sostanze nutritive.

La pelle ci difende da tante aggressioni esterne, a tali aggressioni la pelle risponde con una continua rigenerazione cellulare che consente di riparare i piccoli danni causati dagli agenti esterni, ma non solo, la pelle produce dei grassi contenuti prevalentemente nel sebo che hanno il compito di mantenere idratata la pelle trattenendo l'acqua.

Conseguentemente al freddo e quindi alla vasocostrizione, le funzioni riparatrice ed idratante della pelle sono ridotte e ciò è particolarmente evidente nelle persone non più giovanissime che hanno un trofismo cutaneo più carente.

Questa situazione è peggiorata con lavaggi frequenti, utilizzo di saponi, permanenza in ambienti con bassa umidità (condizionatori d'aria), uso di profumi alcolici, frequentazione di piscine.

Viene da se che per prevenire la secchezza cutanea occorre

innanzitutto ridurre la frequenza dei lavaggi ed utilizzare al posto dei comuni saponi delle creme o degli olii detergenti.

Studiando l'idratazione cutanea è stato dimostrato che fisiologicamente la pelle perde sotto forma di vapore acqueo circa mezzo litro di acqua al giorno a ciò a prescindere dalla sudorazione.

La pelle secca perde più vapore acqueo della pelle normale, quindi la pelle è secca non perché c'è carenza di acqua ma perché c'è maggiore perdita.

Non è vero che bere di più durante la giornata sia una forma di cura, è stato infatti dimostrato che non vi è relazione tra secchezza della pelle e quantità d'acqua che si beve.

Non è vero che creme o unguenti contenenti sostanze definite "idratanti" come la glicerina o l'urea risolvano il problema della pelle secca, infatti queste sostanze, invece di cedere acqua alla cute, la trattengono e quindi sono "idratanti" per se stesse ma non per la pelle.

Per risolvere il problema della pelle secca al posto delle cosiddette creme idratanti si dovrebbero utilizzare dei nuovi particolari unguenti sintetici a base di polietilenglicoli che sono in grado di trattenere parte dell'acqua che evapora riducendone la perdita e restituendo morbidezza alla cute e che potete trovare presso la vostra farmacia di fiducia.

**A cura di Marco Gigantesco**



Si tratta di una luce rossa a forte intensità, non si tratta di energie potenzialmente dannose a lungo termine come ad esempio il LASER o Luce Pulsata.

Dal punto di vista dermatologico, il pregio più importante del trattamento contro l'invecchiamento cutaneo con Terapia Fotodinamica, sta nel fatto che apportando un indubbio beneficio estetico si esegue contemporaneamente una decisa prevenzione delle lesioni tumorali o pretumorali della pelle.

### 2. Una nuova tecnica dermatologica per il trattamento del fotoinvecchiamento cutaneo, dell'acne e dei tumori della pelle: la terapia fotodinamica

La fotodinamica è una forma di trattamento non chirurgico di lesioni cutanee pretumorali o tumorali, dell'acne oltre che nel trattamento del fotoinvecchiamento cutaneo.

La **terapia fotodinamica** rappresenta oggi una *sicura ed efficace alternativa alla chirurgia plastica*. La terapia si basa sulla scoperta che una sostanza fotosensibilizzante applicata sulla cute sia in grado di penetrare in maniera molto selettiva *solo nelle cellule malate o degenerate e non in quelle sane* e che, dopo illuminazione con apposita **lampada**, le cellule che hanno inglobato la sostanza siano eliminate per reazione fotochimica.

A differenza dei metodi invasivi e distruttivi prima in uso, la Terapia Fotodinamica è molto selettiva per le cellule danneggiate dai raggi UV e quindi si applica per **eliminare i tumori cutanei**, per eliminare i segni del **fotoinvecchiamento**, **per la depilazione definitiva** ed in altre malattie della pelle quali ad esempio **l'acne, le ulcere cutanee**.

La sostanza che si applica sulla cute è l'acido 5-aminolevulinico (5-ALA). Questa sostanza **non è un farmaco, non interagisce con alcuna terapia farmacologia in atto, non ha alcun effetto su altri organi interni** e viene eliminata dal normale metabolismo.

Il procedimento consiste nell'applicare la sostanza sotto forma di crema sulla o sulle lesioni da trattare e nel medicare in occlusione con un film impermeabile. Dopo circa tre ore dell'applicazione della sostanza si esegue l'esposizione alla luce di una lampada specifica.

Infatti l'eliminazione di un numero elevato di cellule potenzialmente evolventi verso il tumore si scongiura la degenerazione tumorale cutanea.

Il trattamento dura da 10 a 20 minuti; durante il trattamento i pazienti possono sentire del *formicolio* o del *calore*, anche se queste sensazioni si riducono dopo che il trattamento è stato completato. Questa tecnica è attualmente utilizzata come trattamento della *pelle danneggiata dal sole*, con macchie marroni o rosse, in caso di grandi *pori dilatati*, nel caso di *rottura di vasi sanguigni*, casi di *acne*, per *cicatrici* da acne e per la pelle con *lesioni precancerose e tumori della pelle*. È stato anche dimostrato che la terapia fotodinamica **migliora il tono della pelle e dei tessuti circostanti**. Le *aree* che possono essere trattate in questo modo includono il *viso, il collo, il torace, le braccia, le mani e le gambe*. A differenza della chirurgia plastica, la terapia fotodinamica migliora il tono tessutale ed il colore dell'epidermide senza lasciare cicatrici chirurgiche o incisioni.

La ripresa dell'attività lavorativa e sociale è immediata.

I risultati sono sorprendenti e duraturi già dopo un singolo trattamento.

**A cura di Marco Gigantesco**

### Comitato di redazione

Stefano Bandini  
Roberto Diddi  
Alessio Gasperini  
Marco Gigantesco  
Adriana Lazzaroni  
Ferdinando Papa

### Grafica e supporto tecnico:

R. Casarosa, A. Lazzaroni

