

CLUB di SAN VITO AL TAGLIAMENTO



ROTARY CLUB SAN VITO AL TAGLIAMENTO

ANNO ROTARIANO 2016 – 2017 – 7^ serata

06/09/2016

"Curati con stile"

Relatore *Ciro Francescutto*

Il dott. *Ciro Antonio Francescutto*, medico diabetologo e specialista in Medicina dello Sport, ha condotto un incontro molto motivato e motivante, mettendo in discussione gli stili di vita di una larga fetta della popolazione, attraverso la pratica di un movimento costante e di un'alimentazione equilibrata, e testimoniando risultati tangibili in termini di benessere fisico e psicologico.



A fronte di numerosissime evidenze scientifiche che documentano l'efficacia del movimento, della corretta alimentazione, della cessazione dal tabagismo, non è scontato incidere significativamente sulla motivazione e sul cambiamento delle persone, attraverso un intervento di medicina partecipata che agendo sulle nostre abitudini di vita ci renda artefici del nostro benessere – sostiene il dott. Ciro Francescutto - Da cosa dipende la nostra salute? Il 20 % dalla genetica, il 20% dall'ambiente in cui si vive, il 10% dai farmaci e sussidi sanitari di cui disponiamo in caso di necessità, il restante 50% dallo stile di vita praticato dall'individuo."

Idetore e promotore del progetto "Curati con Stile", il dott. Francescutto si pone come obiettivo la modifica degli stili di vita quale tappa fondamentale per la promozione della salute delle persone, cui conseguono benefici sia di natura medica, sia un notevole ma sottovalutato risparmio in termini economici.

Egli è impegnato da un lato a proporre degli incontri informativi e motivazionali con le persone interessate, dall'altro a realizzare "Percorsi metabolici" sul territorio, caratterizzati per essere non solo descritti dal punto di vista geografico, ma anche in termini di consumo calorico (espresso in equivalenti alimentari), di vita guadagnata (in termini di ore aggiunte) e di salute prodotta (espressa in risparmio per il Sistema Sanitario).



Francescutto ha disegnato personalmente 500 percorsi per un totale di 4600 km mappati (in gran parte in provincia di Pordenone) messi a disposizione gratuitamente nel sito www.curaticonstile.it. Sono stati realizzati "Parchi Metabolici" nei Comuni di Azzano Decimo, Maniago, Casarsa della Delizia, Sequals e sono in fase di realizzazione nei comuni di Pordenone, Aviano, San Martino al Tagliamento, Codroipo, Valvasone-

Arzene.

Ha avviato a Casarsa della Delizia un gruppo notturno settimanale di cammino/corsa che in meno di un anno (dal novembre 2015) ha realizzato 25 uscite e messo in movimento 1183 corridori e 2562 camminatori.

Sono stati percorsi 29.984 km (poco meno del giro della Terra), bruciate 1.259.300 kcal (equivalenti a 140 litri di olio o 1325 pizze Margherita), prodotte 17.492 ore di vita in salute in più (729 giorni), fatto risparmiare al SSN 119.936 € - ha testimoniato il dott. Francescutto.

A tali risultati andrebbero sommati quelli dei 20 analoghi gruppi che successivamente sono nati e sono collegati con l'esperienza di "Quelli della Notte" ad Azzano Decimo, Zoppola, Sesto al Reghena, Valvasone-Arzene, San Vito, Maniago, Spilimbergo, Cordenons, Aviano, Pordenone, San Quirino, Cavasso Nuovo.

Maria Cristina Strasiotto

foto di Marcello Bottos

PILLOLE DI ROTARY N° 4

"Il Rotary è uno stile di vita. Uno stile di vita buono, naturale, completo e pieno di amicizia. Il mondo è pieno di potenziali rotariani, ce ne sono molti che mi stanno ascoltando. Amico mio, se tu hai nel cuore amore per il prossimo, tu sei un potenziale rotariano."

P. Harris (1933).

RIUNIONE 1873

Ospiti del Club

Il relatore dott. Ciro Francescutto.

Ospiti dei Soci

Di Pascotto la consorte Maria Rosa; di Venier il sig. Paolo Posocco; di Trvisanutto la sig.a Martina Rizzi e il figlio Lorenzo; di Zanin la consorte Manuela, i sigg. Federica Gazzola, Ivan Lion.

Soci presenti

Blaseotto, Bottos M., Bozzet, Cauz, Cesco, Chivelli, Cupani, Da Ros, Gasparinetti, Liani, Paludet, Pascatti G., Pascotto, Pontarolo A., Salvador A., Salvador F., Salvador P., Strasiotto, Tonizzo, Trvisanutto, Vaccher, Valente, Venier, Vernier, Zanin.

Soci dispensati

Pascatti G., Ronzat P., Salvador F., Salvador P., Sina, Solari.

Soci assenti comun.

Fantuz, Plati, Truant.

Assiduità

Presenti 25 su 44 - Assiduità 25 su 41 pari a 61,0%

Prossima riunione

13/09/2016, Villa Piccolomini, Ramuscello di Sesto al Reghena: Pensiero economico e religioso, Relatore Ettore Gotti Tedeschi (economista e banchiere).