

La Fap ACLI di Firenze all'incontro nazionale di studio delle ACLI

Il saluto del Segretario provinciale Claudio Barsacchi



La FAP ACLI di Firenze saluta i partecipanti al 56° Incontro Nazionale di Studi (Firenze 25 - 27 settembre) *"La democrazia nelle tue mani, il potere di esserci"*. Saranno tre giorni intensi per costruire partecipazione, diritti e speranza. Un compito cruciale in un momento in cui cresce la sfiducia verso le istituzioni, avanza l'astensionismo. Di fronte a questo scenario è importante che le ACLI lancino un appello al confronto, a un dibattito che sia strumento di partecipazione. Firenze è una sede significativa per questo compito. La città di La Pira, di Don Milani (con il suo grande appello all'*l'care*) e

di tanti altri che si sono battuti per far crescere la democrazia, la partecipazione, la giustizia sociale.

Noi della Fap Acli provinciale prenderemo parte alle sedute plenarie e ai gruppi di lavoro, per un confronto che sia anche intergenerazionale e che porti l'esperienza di un'associazione i cui soci hanno attraversato le varie fasi della storia dell'Italia repubblicana.



Claudio Barsacchi
Segretario provinciale
Fap Acli di Firenze

Invecchiamento del cervello. Come rallentarlo?



Intervista con il Prof. Giuseppe Mascolo, Neurologo e Geriatra

Parallelamente alla crescita delle aspettative di vita divengono cruciali i temi dell'invecchiamento della mente. Ne parliamo in questa intervista con il Prof. Giuseppe Mascolo Neurologo e Geriatra, che è stato primario nell'Ospedale di Volterra e docente nelle Università di Pisa e di Siena. Fra le varie sue specializzazioni, si interessa, appunto di senescenza e di malattie degenerative.

L'invecchiamento del cervello a cosa può portare?

È possibile rallentarlo?

Prof Mascolo: *L'invecchiamento del cervello è un evento naturale ed irreversibile, condizionato dalla propria costituzione genetica ma anche da una serie di fattori esterni come l'ambiente, le malattie, lo stile di vita...*

Ovviamente non possiamo agire sui fattori genetici, solo parzialmente sulle malattie, ma tantissimo sullo stile di vita. È da questa complessa interazione che può scaturire una maggiore

interazioni sociali, la qualità del sonno, l'uso e soprattutto l'abuso di fumo e alcool ecc... Ci sono poi le malattie che maggiormente incidono sulla biologia del cervello, tra queste innanzitutto l'ipertensione e il diabete, ma anche i traumi cranici, le malattie circolatorie e quelle degenerative come l'Alzheimer e il Parkinson. I fattori appena citati (ma anche tanti altri sui quali non mi soffermo) condizionano la fisiologica riduzione di volume del cervello, la produzione delle sostanze chimiche (neuromodulatori) che sono alla base della

loro. In sintesi: l'invecchiamento del cervello segue un percorso in parte già determinato, ma che può essere condizionato tantissimo dalla corretta gestione di tanti altri fattori correggibili e, in quanto tali, in grado di rallentare questo processo.

Demenza senile e Alzheimer.

Una questione non più solo sanitaria ma problema sociale?

Prof Mascolo: *Si stima che attualmente in Italia ci siano circa un milione di pazienti affetti da demenza di cui seicentomila Alzheimer. In pratica non c'è nucleo familiare che non sia costretto a confrontarsi con questo problema. Con il progressivo invecchiamento della popolazione, queste cifre sono destinate a triplicare entro il 2050.*

Da qualche decennio noi clinici abbiamo lanciato un grido d'allarme che, purtroppo, non è stato colto adeguatamente da chi di dovere. Occorre innanzitutto un cambiamento culturale: uscire dalla gabbia di una medicina intesa solo come capacità di "curare", per proiettarci verso un'idea più complessa di "prendersi cura".



o minore longevità e la qualità stessa della vita. Quando parliamo di stile di vita non possiamo non pensare all'alimentazione, l'attività fisica, lo stress, le

comunicazione tra i neuroni, l'accumulo di sostanze tossiche che impoveriscono ulteriormente la struttura stessa dei neuroni e la capacità di comunicare tra

Incentivo al pensionamento

L'incentivo al pensionamento consente ai lavoratori di posticipare la pensione e ricevere in busta paga i contributi previdenziali, aumentando il netto mensile senza tassazione. Introdotto dalla Legge di Bilancio 2025, permette ai lavoratori dipendenti di rinunciare all'accredito dei contributi previdenziali a loro carico in cambio di un aumento del netto in busta paga. Questo incentivo è rivolto a coloro che hanno maturato i requisiti per la pensione anticipata, ma scelgono di continuare a lavorare.

Possono beneficiarne i lavoratori sia del settore pubblico che privato, che hanno perfezionato i requisiti per la pensione anticipata entro il 31 dicembre 2025.

I lavoratori possono rinunciare

all'accredito dei contributi previdenziali e ricevere invece l'importo direttamente in busta paga. Le somme ricevute non sono imponibili né ai fini fiscali né contributivi, aumentando così il reddito netto mensile.

La richiesta di rinuncia deve essere presentata online all'INPS, che verificherà i requisiti e comunicherà l'esito entro 30 giorni. Solo dopo l'autorizzazione dell'INPS, il datore di lavoro potrà applicare l'esonero.

L'incentivo decorre dal primo giorno del mese successivo alla presentazione della domanda e dura fino al raggiungimento dell'età pensionabile e rappresenta un'opportunità per i lavoratori di aumentare il proprio reddito mentre continuano a



contribuire al sistema pensionistico, pur rinunciando a una parte dei contributi per un periodo di tempo.

Claudio Barsacchi

Segretario provinciale
Fap Acli di Firenze

Per approfondimenti e inoltre della domanda puoi rivolgerti alla sede del Patronato FAP Acli più vicina al tuo domicilio.

Cultura sportiva

Con questo titolo potreste aspettarvi più argomenti trattati dall'articolo, dalla cultura intesa come storia degli eventi e dei protagonisti, oppure la cultura intesa come rispetto dell'avversario e del *fairplay*. Questi aspetti effettivamente sono elementi essenziali e compongono quella che possiamo definire cultura sportiva. Con questa terminologia, vorrei affrontare l'argomento partendo dalla riflessione che lo sport ha attraversato momenti storici nei quali era prioritariamente agonismo, che ne è una parte legittima e bellissima, ma che oggi fortunatamente si intende allargata a molte altre sfaccettature. Oggi lo sport si pone l'obiettivo di essere un costume di vita. Cultura sportiva intesa come la possibilità di integrare l'attività fisica e i valori dello sport nella vita quotidiana. Promuovendo il benessere fisico e mentale, disciplina e resilienza, e rafforzando i legami sociali. Effettuando, ovviamente, i necessari controlli medici per svolgere attività fisica, i benefici includono appunto la salute con la prevenzione di malattie ed il miglioramento della resistenza, il benessere psicologico con la riduzione

di ansia e stress, e l'aumento dell'energia, oltre allo sviluppo personale con disciplina, costanza, gestione della vittoria e della sconfitta. Questo approccio può anche favorire l'inclusione sociale e il superamento dei pregiudizi, creando una società più aperta e coesa. E in questo il ruolo degli Enti di promozione è fondamentale.

Parlando di cultura sportiva, si deve includere anche quanto afferisce alla passione per un singolo atleta oppure ad una squadra. Quell'elemento che unisce lo sport alla sua espressione canonica, lo sportivo professionista e l'agonismo, con gli amatori e gli appassionati. Per cui cultura sportiva significa in realtà dare spazio e importanza allo Sport, e il suo inserimento nella Costituzione è stato un fondamentale passo in avanti.

Per cultura sportiva dobbiamo intendere l'insieme di valori e comportamenti che permeano la società, influenzando il modo in cui viviamo, interagiamo e percepiamo il successo e la sconfitta, con sportività e *fair play*.

Leonardo Cappellini

In giro per Firenze...

Il Chianti dalla A alla Z



È questo il titolo di un bel libro di Enrico Fiori (Firenze Polistampa Editore) scritto con la passione di chi vive intensamente un territorio.

Infatti, l'autore ci ha detto che questo lavoro è il frutto di peregrinazioni per paesi, selve, chiese e manieri, oltre che di attente ricerche e di chiacchierate con tanti compaesani, magari fatte davanti a dei cantuccini inzuppati nel Vinsanto *"a proposito - osserva - si scrive Vinsanto o Vin Santo?"*. Enrico Fiori, insegnante, originario di Caprese Michelangelo, nella Valtiberina toscana, vive a Castelnuovo Berardenga ed è stato presidente delle Acli di Siena dopo esserlo

stato ad Arezzo.

Per Fiori il Chianti è *"cuore della Toscana"* e non solo in senso geografico infatti sottolinea che la parola Chianti è una delle più cliccate e non solo per il vino, famoso in tutto il mondo; la parola Chianti evoca tante cose, dal territorio alla cucina, dall'antica Lega ai borghi medievali, ma quando si dice Chianti si fa riferimento soprattutto ad uno stile di vita, tranquillo e rilassato, lontano dalla frenesia dei grandi centri.

"Gli inglesi - rileva Fiori - si sono inventati il Chiantishire, un termine che nell'immaginario collettivo si è trasformato in un posto leggendario ammantato

di eleganza, armonia, bellezza, e come tutti i luoghi leggendari anche questo ha un fondo di verità."

Infatti, in questo libro si sottolinea che andare nel Chianti significa addentrarsi in una terra magica... uno scrigno prezioso tra Firenze e Siena dove tradizioni, paesaggio, gastronomia, arte, legami profondi costruiscono un'identità.

"Partiamo da qui - spiega Enrico Fiori - il Chianti è unico e inconfondibile! Questo perché si verifica uno straordinario intreccio di colline pettinate con ordinati filari di viti ed olivi, di minacciosi e turriti castelli, di eleganti ville ornate da svettanti cipressi, di tortuose strade che si snodano nelle campagne, di austere e severe pievi e i borghi con le loro massicce case in pietra [...] e la cucina dove vino olio e cacciagione la fanno da padroni".

Nel libro si legge che proprio per salvaguardare questa felice combinazione nel 1716 il Granduca Cosimo III delimitò i confini del Chianti: fu il primo documento ufficiale al mondo con cui veniva precisata una zona di produzione del vino. Anche questo ha contribuito a forgiare l'identità del Chianti.

FAP Acli Firenze online

Il nostro sito e canali social:

Sito: fapacelifirenze.it

Facebook: www.facebook.com/100081863481506

Canale Youtube: www.youtube.com/@FAPACLIFIRENZE

