

Matrimoni

Sezione di Arta Terme

Il 26 settembre 2009, nella chiesa del Tempio Ossario di Timau, il socio Autiere Luca Piacquadio e la Signorina Barbara Carnelutti si sono uniti in matrimonio.

Ai novelli sposi giungano, da parte della Sezione Val-But, i più fervidi auguri di prosperità e felicità.

Anniversari

Sezione di Brescia

Il 1° settembre 2009, a Folzano (BS), il Presidente della Sezione Cav. Luigi Martino Mainetti e la gentile consorte Signora Angela hanno festeggiato il 40° anniversario di matrimonio (foto in alto). Si sono stretti a



loro i figli Nicola, con la nuora Sonia e l'amata nipotina Francesca, e Mara con Manuel. Insieme ai parenti hanno assistito alla S. Messa celebrata dal parroco Don Giuseppe Mensi nella Parrocchia di San Silvestro Papa, la stessa in cui i coniugi Mainetti erano convolati a giuste nozze il 1° settembre 1969.

Gli Autieri di Brescia rivolgono al loro Presidente vivi rallegramenti per

l'importante anniversario.

Sezione Oltrepo Pavese

Il 4 ottobre 2009 l'Autiere Pietro Bellotti e la gentile consorte Signora Luisa hanno festeggiato il loro 50° anniversario di matrimonio. Agli sposini gli Autieri oltrepadani formulano le più sentite felicitazioni ed i migliori auguri di ancora lunga vita insieme.



di Angelo Bianco*

Dedicato ai nostri Soci che hanno superato gli ... anta

Il peso degli anni

Qualche volta la domenica. Comunque sempre nei giorni di festa. Era raro vederlo venire a pranzo da noi. Quando succedeva, l'atmosfera in casa mutava, soprattutto per noi bambini, io e mia sorella Angela. Lui arrivava poco prima di sederci a tavola. Di buon'ora era andato a Messa. Come sempre aveva preso la Comunione. Poi il solito giro con le solite soste per dare da mangiare ai piccioni ai giardini pubblici. Quindi con la sua flemma si incamminava verso casa nostra.

Era piccolo di statura, in parte per quella fisiologica riduzione d'altezza che colpisce chiunque è avanti con l'età. Il capo canuto incominciava un viso dai tratti gentili, nonostante le rughe profonde, impreziosito da due occhi azzurro mare. Era mia madre ad aprirgli la porta e a raccogliergli il cappotto e il basco blu. Lui la salutava senza apparente trasporto, ma lei non sembrava infastidita. Mio padre, il genero, riceveva un po' più di considerazione. Per noi piccoli uno sguardo accompagnato da un accenno di sorriso. Poi tutti seduti attorno al tavolo in sala. Il nonno, a capotavola. Naturalmente era il primo ad essere servito e ovviamente era lui ad avere i bocconcini migliori. Ma quello che ricordo bene è che il suo piatto non era mai pieno. Mangiava poco. Di tutto, ma poco. Io e mia sorella, per apparire più forti e più bravi del

nonno, facevamo riempire i nostri piatti e, come sempre, buona parte delle pietanze rimanevano lì, per l'appunto, nel piatto.

Come sempre aveva il suo buon bicchiere di vino che mamma si procurava da un contadino di nostra conoscenza. Credo di non averlo mai visto bere acqua. A fine pranzo, al momento del dolce, quando io e mia sorella ci fregavamo le mani, le stesse che divenivano rosse per gli schiaffi che arrivavano se solo osavamo allungarle verso il vassoio delle delizie, lui non eccedeva. Più che altro assaggiava, come per una sorta di cortesia. La frutta invece la mangiava volentieri. Qualunque frutta, ed in buona quantità. Seguiva il rituale del caffè che non poteva mancare, rigorosamente amaro. Poi qualche parola scambiata con mia madre su eventuali notizie delle sorelle e dei fratelli. Pian piano andava a sedersi sulla poltrona vicino al camino e dolcemente scivolava in un sonno tranquillo.

Mamma gli toglieva le scarpe e gli infilava le pantofole di mio padre. Poi apriva l'armadio, prendeva la coperta di lana e con la delicatezza che si usa con un neonato, lo copriva cercando di non disturbarlo. Noi invece eravamo invitati a giocare in cortile. Lo vedevamo uscire di casa dopo un paio d'ore con il suo passo lento, posato. Ci salutava allungandoci un soldino per le caramelle e

regalandoci un nuovo sorriso ed uno sguardo che valeva una carezza. Si allontanava carico dei suoi anni, assorto in chissà quali pensieri, quali ricordi. "Torna presto" gridavamo.

Oggi è più difficile stabilire quando si diventa anziani poiché il dato anagrafico differisce di molto dalla realtà biologica se si ha la fortuna di invecchiare senza malattie. Per questo motivo ho verificato nell'esercizio della mia professione che anziché tuonare sentenze sull'alimentazione della terza età si dovrebbe spostare il tiro più a monte. La vecchiaia sovente è un atteggiamento mentale e si traduce in mancanza di entusiasmo, di curiosità, di resistenza al nuovo, solo se si è vecchi in testa. Si invecchia anche per come si è vissuto e se un'obesità dura da 40 anni, non la si può razionalmente correggere in breve tempo in età avanzata. Occorre tenere presente che intorno ai 60 anni anche le persone più sane subiscono una leggera diminuzione del senso del gusto e dell'olfatto e ciò può portare verso una diminuzione dell'appetito, con rischio di malnutrizione e perdita non fisiologica di peso. Per gli anziani gli schemi dietetici devono essere concepiti con il buonsenso evitando le facili proibizioni e le esasperazioni limitative. Particolare attenzione va rivolta alla malattia "sociale" osteo-

porosi. L'incremento dell'apporto di calcio (fonti alimentari: prodotti lattiero-caseari, alcune verdure ed erbe aromatiche, acqua ad alto tenore di calcio e basso contenuto di sodio, pesce, specie azzurro, piccolo, preferibilmente da mangiare con le lisce) anche in età avanzata riveste un ruolo preventivo importante. Adeguato rilievo va posto anche all'assunzione di vitamina D, la quale, stimolando l'assorbimento intestinale di calcio, au-

menta i benefici di una dieta che ne sia ricca. Il contributo alimentare di vitamina D è fornito dal latte e derivati, dalle uova e dal pesce, specie grasso. L'organismo umano dispone anche di una produzione cutanea di vitamina D, stimolata dall'esposizione solare. Muoversi dunque anche d'inverno, specie nelle giornate assolate sapendo per di più che la semplice camminata stimola positivamente la calcificazione con conse-

guente aumento della densità ossea. In taluni casi, per attenuare la perdita di massa ossea e ridurre le fratture sono raccomandati apporti supplementari di vitamina D, calcio e se necessario farmaci "mirati" a riequilibrare il metabolismo scheletrico.

*Medico specialista in scienza dell'alimentazione, terapeuta ad Abano Terme e consulente dietologo presso la Casa di Cura di Abano Terme. Ha collaborato il dott. Felice Milito

RICORDI

Sezione di Verona

Il 1° M.llo Salvatore Rainone, socio della Sezione di Verona, ha raccolto i ricordi del padre Angelo, riferiti ai primi mesi di servizio in forza al 20° Autocentro ed ai dolorosi avvenimenti successivi all'8 settembre 1943.

"Mi chiamo Angelo Rainone, classe di leva 1921. Fui chiamato alle armi il 9 gennaio 1941, nel 20° Autocentro con sede a Molino Riccio (NA) il 10 gennaio 1941 e da lì inviato a Piscinola (NA) per la frequenza del corso di scuola guida.

Il 2 ottobre 1941 fui trasferito al 10° Raggruppamento Genio di stanza a Santa Maria Capua Vetere (CE) per il completamento degli organici della Compagnia Idrici Speciali per l'Africa Settentrionale.

In quella sede mi fu assegnato un camion attrezzato ad officina - lo SPA 38R fornito di tornio ed attrezzature varie per la riparazione dei mezzi in dotazione alla suddetta Compagnia. Il 7 luglio 1942 fummo inviati in Sicilia, a Palermo, in un posto bellissimo chiamato "La Favorita", una distesa immensa di campi coltivati ad agrumi, dove venne distaccata dalla compagnia una squadra formata da un maresciallo Capo Officina e Comandante e undici soldati.

Questo distaccamento veniva fornito di derrate alimentari da confezionare e quindi si avvaleva di un militare cuoco che provvedeva a confezionare quanto giornalmente veniva fornito dal reparto di sussistenza. Il cuoco si chiamava Mario Garbero, ricordo il nome per l'amicizia instaurata tra di noi e, a tal proposito, voglio citare questo episodio: Una sera tornai al campo più tardi del solito dal distribuire la cena ai vari avamposti. Lui era lì ad attendermi e mi disse: *Rainone vai a mangiare che la cena è ancora calda*; un po' meravigliato vidi che c'era carne con patate (cosa alquanto insolita, poi tra me pensai "forse qualche abitante nelle vicinanze gli ha fatto regalo", dato che qualche volta capitava di ricevere di questi regali.) Finito di mangiare mi chiese come 'era stata la cena, gli risposi *ottima* (data la fame e visto che non era tutti i giorni che avevi l'opportunità di poter mangiare della carne).

Dopo un paio di giorni mi chiese di nuovo della cena con la carne e le patate e fu a quel punto che mi svelò che avevo mangiato carne di gatto. Gli dissi che era *polentone e mangiagatti*, ma comunque restammo amici nella buona e nella cattiva sorte sino al giorno in cui avvenne lo sbarco in Sicilia da parte degli anglo-americani.

A quel punto iniziò la *caccia al soldato italiano* da parte dei tede-

schi che li caricavano sui camion e li portavano in Germania. Venendo a conoscenza di questo, il nostro Comandante ci disse di ritornare in Italia e così formammo una colonna di cinque camion con destinazione Santa Maria Capua Vetere, sede del 10° Raggruppamento. Attraversato lo stretto e giunti a Villa San Giovanni fummo avvistati da un aereo inglese che aprì il fuoco colpendo i primi due camion distruggendoli e con essi spezzando la vita dei miei commilitoni che erano alla guida. Raggiunta Santa Maria Capua Vetere ad attenderci c'erano i tedeschi che avevano rastrellato tutto il materiale di loro interesse (camion, ricambi, viveri, ecc.) e fatto prigionieri i soldati presenti. Vedendoci arrivare ci intimarono l'alt, al che io, essendo alla guida dell'ultimo camion vestito con la sola tuta blu dell'officina e di statura bassa, saltai nel fosso a margine della strada e mi allontanai con l'intento di presentarmi al Comando Militare vicino, che era di stanza a Nola (NA), vendendo per l'ultima volta i miei amici fatti prigionieri dai tedeschi.

Per strada incontrai un uomo anziano con un carretto trainato da un asino, il quale mi portò a destinazione, dove, però constatai che il Comando era assediato dai tedeschi e si stava consumando la loro vendetta nei confronti dei soldati italiani: passarono per le armi alcuni Ufficiali, mentre altri presi in ostaggio vennero allontanati dalla città.

I soldati invece furono lasciati e licenziati. Questo evento è passato alla storia come *"l'eccidio di Nola, 11 settembre 1943"*.

Visto l'accaduto, con l'animo affranto da tanta crudeltà, non mi fu difficile passare inosservato, dato che indossavo la tuta blu dei meccanici e mi diressi verso casa. In questo modo finì la mia esperienza militare, come uomo fortunato, in quanto, la mia buona stella ha fatto sì che mi salvassi da quell'immane inferno che è la guerra.

Questo è quello che più ricordo degli anni della mia vita trascorsa al servizio della Patria e delle Istituzioni. Mi auguro che questo mio racconto possa servire alle nuove generazioni per ricordare - sempre e comunque - quanto sofferto da quelli della mia generazione e si faccia anche l'impossibile per evitare che accadano le tragedie da me vissute". ●



L'Autocarro Spa 38