

CHE ARIA TIRA

PM10 36
Limite 50 µg/m³

OZONO n. d.
Limite 180 µg/m³

BIOSSIDO DI AZOTO 52
Limite 230 µg/m³

* Viale de Amicis
** Via Pirandello

Numeri Utili

Ospedale Nuovo Imola - centralino 0542.662.111; Vecchio Imola - centralino 0542.604.111; Montecatone Istituto di riabilitazione 0542.632811; Emergenza 118; Cri ambulanza 0542.22.488; Farmaco pronto 800.218.489; 0546.673.111; Eipa, ente imolese protezione animali 0542 30634 339 4668117. Pronto intervento veterinario: 0542 27058
Polizia Municipale Imola 0542.660311; Dozza 0542.678.300 - 678.051; Castel San Pietro 051.943.661. Municipio Imola 0542.602.111.



La posta dei lettori
«In consiglio non contano i minuti»

Via Quarto, 4

SPETT.LE REDAZIONE, a margine delle osservazioni riportate nel titolo e nell'articolo di domenica scorsa, a proposito del gettone di presenza in Consiglio comunale mi permetto alcune sottolineature che traggono spunto dal contenuto della mozione da me presentata e votata dal Consiglio. Ovvero: partecipare alle sedute del Consiglio comunale regolarmente convocato rientra nell'attività istituzionale del consigliere in qualità di rappresentante della cittadinanza nell'esercizio del proprio mandato elettorale in nome e per conto suo e dei propri elettori; la partecipazione parziale alle sedute non presuppone in alcun modo il venir meno del ruolo istituzionale del singolo consigliere il cui compito fondamentale è e resta quello di garantire il rispetto del mandato elettivo ricevuto; ed infine, è esercizio umanamente ingeneroso e politicamente pericoloso giudicare la qualità

del lavoro di un consigliere comunale dai minuti in più o in meno di presenza effettiva in aula, esercizio questo che spesso esula dalla verifica delle ragioni di parziale presenza alle attività. Ciò precisato, ritengo parziale concentrare la comunicazione solo sul costo della gestione delle presenze e mi pare estremamente riduttivo spostare l'attenzione mediatica sulla presenza in aula dei consiglieri anche un solo minuto per vedersi riconosciuto il gettone argomento questo, il solo in verità, assai caro al populismo del MSS.

Alessandro Mirri

Vicepresidente del Consiglio Comunale di Imola

Le lettere (max 15 righe) vanno indirizzate a

il Resto del Carlino

via Quarto, 4 - 40026 IMOLA

Fax: 0542-30093

@ **E-mail:** cronaca.imola@ilcarlino.net

martedì mercoledì giovedì venerdì sabato domenica
CARLINO SALUTE

Chi fatica a respirare riempia il piatto di frutta e verdura

UN CORRETTO stile di vita si basa su semplici regole: una di queste è la corretta alimentazione. Un dettame da seguire con attenzione soprattutto se si ha una patologia come la bronco pneumopatia cronica ostruttiva (BPCO): si consuma più energia per respirare rispetto alla media e se non si assumono abbastanza calorie si va incontro a perdita di peso e di massa muscolare (compresi i muscoli respiratori). La dottoressa Shirley Ehrlich (*nella foto*), medico di medicina generale specializzata in scienze dell'alimentazione, ha sottolineato proprio questo aspetto negli incontri "Parliamo della mia Salute" tenutisi a Castel San Pietro, Imola e Medicina. E per spiegare le criticità alle quali si può andare incontro ha iniziato la sua analisi partendo dalla respirazione: «È una delle funzioni fondamentali dell'organismo umano e dipende dall'espansione e dallo svuotamento dei polmoni che forniscono il sangue di ossigeno e poi lo liberano dall'anidride carbonica. Un ruolo importante è svolto dal diaframma, il muscolo posto tra la cavità toracica e l'addome: in posizione di riposo è

a forma di cupola, ma durante l'ispirazione si appiattisce e contemporaneamente i muscoli intercostali si contraggono e spingono in alto e in fuori la cassa toracica e così espandono anche i polmoni».

UNA PREMessa necessaria per spiegare quanto è importante non avere un addome appesanti-



to: «È importante che non sia occupato da eccesso di grasso viscerale e lo stomaco, altro organo che si trova sotto la cupola diaframmatica, non si gonfi eccessivamente e non abbia una digestione prolungata». Come evitare questo tipo problema? Meglio bere meno durante il pasto, preferendo altri orari. Dividere i pasti in 5-6 al giorno piuttosto che farne due abbondanti. Anche i tempi di dige-

stione degli alimenti sono importanti da valutare: si passa da 30-60' (miele, latte ...ecc) a oltre 300' (arrosti, frittiture ecc..).

«**LA QUOTA PROTEICA** quotidiana è da mantenere costante e lievemente superiore (se valutate altre condizioni di comorbilità) per la necessità di rifornire il corpo di "mattoni" utili per la struttura dell'organismo, per la protezione/immunità, per l'attività enzimatica e di trasporto o di comunicazione cellulare». Senza dimenticare che una dieta equilibrata è indispensabile. «Circa un 1/3 dei Pazienti con BPCO è in sovrappeso - constata la dottoressa - pertanto il cuore e i polmoni sono sottoposti già a maggior carico di lavoro. Inoltre le cellule implicate nei processi di infiammazione polmonare (i leucociti, i macrofagi, i mastociti) rilasciano vari tipi di mediatori chimici che causano svariati fenomeni dannosi come, ad esempio, la dispnea (una bronco-costrizione). Quindi sarebbe utile assumere adeguate quantità di pistacchi, noci, legumi, pesce, noci, cereali, carote e spinaci, cinque porzioni di frutta e verdura, ridurre il sale a 5-6 gr al giorno.

MANDACI UNA FOTO
Inviaci gli scatti della città o delle tue vacanze...
SARANNO PUBBLICATI

COMPLEANNI RICORRENZE ANNIVERSARI
VOU FARE GLI AUGURI AI TUOI CARI?
Inviaci una foto o una mail e noi la pubblicheremo GRATIS

PER LA PUBBLICITÀ SU **il Resto del Carlino**

RIVOLGERSI ALLA **Speed**

METEO

Cielo: cielo coperto con deboli precipitazioni sui rilievi centro-occidentali in estensione al resto del territorio nel pomeriggio. Le precipitazioni assumeranno carattere nevoso sul crinale appenninico.
Temperature: in aumento con valori minimi compresi tra 0 e 7 gradi. Massime comprese tra 4 e 11 gradi.
Venti: deboli variabili nell'entroterra, deboli con rinforzi da nord-est su settore costiero e mare. Moderati dai quadranti orientali lungo i rilievi.
Mare: molto mosso.

TEMPERATURE		
previste per oggi	Min	Max
IMOLA	4	9

SOLE
SORGE alle ore 7,46
CULMINA alle ore 12,12
TRAMONTA alle ore 16,39

LUNA
SORGE alle ore 00,00
TRAMONTA alle ore 12,08
LUNA CALANTE

Farmacie

IMOLA:
Dell' Autostrada
V. del Lavoro 5/B
Tel. 0542.641676
PIANURA:
Del Nazareno
V. Balducci 7
Tel. 0542.76386 - 338.3835764 e 348.7390329
Sesto Imolese
VALLATA del SANTERNO:
Sassoleone
P.zza del Leone 10
Tel 0542.97630 Sassoleone
Del Santerno
V. S.S.Montanara 252/C Tel. 0542.682639
Imola Fraz. Ponticelli
CASTEL SAN PIETRO:
Del Borgo
V. Mazzini 17
Tel. 051.4597252 e 051.6951981

Guardia Medica

Da qualsiasi Comune del Circondario Imolese 800 040 050.

La Redazione

il Resto del Carlino
Cronaca di Imola dal 1983
Direttore responsabile: **Andrea Cangini**
Vicedirettore: **Beppe Boni**
Caporedattore centrale: **Massimo Pandolfi**
In Redazione **Maurizio Marabini**
Letizia Gamberini

Via Quarto, 4 - 40026 IMOLA
Tel. 0542 / 28731 - 2
E-mail: cronaca.imola@ilcarlino.net
E-mail personali: nome.cognome@ilcarlino.net

Speed
Via Quarto, 4 Imola - Tel. 0542 / 25708
BOLOGNA - Via Mattei, 106
Tel. 051 / 6033851 - fax 051 / 6033820

CONFARTIGIANATO
Un brindisi di ottimismo

SI E' SVOLTO alla Casa delle Imprese di Imola il tradizionale brindisi di fine anno del Consiglio della Confartigianato Assimprese Bologna Metropolitana, che è stata anche l'occasione per fare il punto sulle attività svolte e sulla situazione economica generale

delle piccole e medie imprese del territorio. «Qualche buon segno l'abbiamo rilevato - è stato il commento del presidente Tiziano Poggipollini - specialmente nel comparto meccanico, grazie alle buone performance delle grandi aziende orientate all'export, a cominciare dalla Philip Morris».

