



Le origini della seconda guerra mondiale, l'argomento presentato dal prof. Francesco Sommovigo. Tralasciando gli aspetti militari questa guerra si può definire una guerra civile europea, una guerra fratricida che ha distrutto risorse economiche e ha segnato la rottura tra molti popoli. La causa è il nazionalismo inteso nel non riconoscere agli altri popoli quei diritti (unità, indipendenza e libertà) che rivendica per la propria nazionalità. All'ideale nazionale, che aveva animato la storia dell'Ottocento in Europa e in Italia, spingendo i popoli oppressi a combattere insieme per la comune libertà, subentra alla fine del secolo, un nazionalismo aggressivo che propugna una politica di potenza ed espansione che faccia grande la propria nazione a scapito delle altre. Sul piano economico porta al protezionismo doganale. Il nazionalismo degli Stati europei dapprima trova sfogo nell'espansione coloniale in Africa e Asia e poi sbocca nella guerra civile europea. Quello che una volta era il nazionalismo ora viene chiamato Sovranismo, ovvero la difesa della sovranità nazionale da un organo sovranazionale. La rinascita del nazionalismo, anche se ha cambiato nome, è la rovina dell'Europa perché non ha fatto progressi verso l'unione politica. E come ben sappiamo l'Europa, se non unita, non può competere con le grandi potenze mondiali.



La cura di sé, come rivalutazione dell'età e come possiamo migliorare il nostro profilo di essere sotto l'aspetto di salute e benessere, l'argomento presentato dalla dott. sa **Marilena Lanero**. La cura di sé significa il mantenimento della salute personale in senso fisico e mentale. Questo comporta esercizio e un atteggiamento attivo e responsabile di permettere di fare scelte salutari, di far fronte a difficoltà di salute e di utilizzare tutte le risorse che abbiamo. La cura di sé ha come supporto l'educazione e counseling, un'educazione all'informazione, ai circoli del benessere e alle risorse ambientali. Questo comporta la responsabilità civile, azioni etiche, ambienti di cura, la cura degli animali e dell'ambiente (naturale, urbano, quotidiano). Il tema della qualità di vita dell'anziano è tutto ciò che permette di vivere bene. Partiamo dall'attività fisica e dalla dieta. L'attività fisica è ovviamente uno strumento efficace per migliorare la propria autostima e relazionarsi con le persone. Il movimento riduce la perdita della fragilità ossea e aiuta l'apparato respiratorio e vascolare. Piccoli esercizi danno più senso di equilibrio, mantengono l'allenamento dei muscoli, il controllo della postura ecc. per contrastare la riduzione della massa muscolare. Il problema della solitudine, dell'abbandono, problemi economici, problemi cognitivi e psicologici possono rendere più difficile una nutrizione adeguata. Rispettare l'apporto di calorie, la diversificazione degli alimenti e la loro stagionalità, la riduzione dei grassi, l'assunzione moderata di frutta secca oltre alle fibre alimentari e ai carboidrati complessi hanno un effetto molto benefico. Infine è fondamentale bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno. In sintesi nell'ambito della dieta dell'anziano, mangiare poco e vario, soprattutto non saltare i pasti e anche sforzarsi di prepararli. Insomma rispettare la piramide alimentare della dieta mediterranea per una vita attiva e in generale di salute al fine di aumentare la possibilità di vivere in modo indipendente con una buona immagine di sé.