

Mirafiori Sud

GIORNALE DELLE PARROCCHIE
DELL'UNITÀ PASTORALE 20



San Luca San Barnaba Santi Apostoli

beati parroci

ANNO XLIX - N° 2

MARZO 2016

Esiste l'elisir di lunga vita?

L'elisir di lunga vita non esiste, esistono molti "rimedi e stili di vita", che osservati e applicati ci aiutano ad aumentare le ambite possibilità di longevità. L'Italia è al secondo posto nel mondo per longevità! La vita media è di 83 anni, inferiore solo di un anno a quella del Giappone che è il paese più vecchio del mondo. L'Italia seconda nel mondo, detiene il primato del Paese più longevo d'Europa, gli over 65 rappresentano il 20 per cento della popolazione italiana, mentre la media europea è del 18,2 per cento. In Italia, su oltre 29 milioni di donne residenti, il 40,2 per cento ha un'età superiore ai 50 anni. A Verbania sul lago Maggiore vive Emma Morano che ha 115 anni, è la donna più vecchia d'Italia e d'Europa. Misao Okawa, la donna più vecchia del mondo, è morta in Giappone a 117 anni nell'aprile scorso. Nell'ambito del nostro quartiere ho cercato tra i dati forniti dall'Ufficio Statistica del Comune di Torino che sono ancora del 2009 e indicano che il 12,4% dei mirafioresi ha un'età oltre i 74 anni (4.867 unità di cui 1.911 maschi e 2.724 femmine). Di questi, 4.623 sono nella fascia compresa tra i 75 e i 90 anni e **244 sono ultranovantenni**. A distanza quasi di 8 anni è possibile, per ipotesi di aspettativa di vita, che anche Mirafiori Sud abbia l'ambito centenario! Tra criticità e opportunità di un paese che invecchia, la domanda è sempre la stessa: che cosa fare per favorire la lunga vita delle persone? La risposta ovvia è: *Non inquinare, rispettare l'ambiente e i rapporti umani e cercare di mantenersi in salute!* Migliorare la dieta personale perché sempre più dieta e salute sono strettamente legati: quello che mangiamo ci può aiutare a prevenire alcuni tumori e malattie metaboliche e può proteggere il nostro naturale processo di invecchiamento. Anche se gli effetti non sono uguali per tutti. Troppi alimenti ad alto indice glicemico (zuccheri) sono pericolosi mentre i broccoli sono tra gli elisir. In Italia una persona su cinque ha più di 65 anni e l'indice di vecchiaia è pari a 154, ovvero ci sono 154 anziani ogni 100 giovani. La nostra attesa di vita alla nascita è di 85 anni per le donne e 80 anni per gli uomini anche se è un gap che si sta riducendo (agli inizi del secolo la differenza era di 6,2 anni). Gli ultracentenari sono 19mila con un rapporto donne-uomini di cinque a uno. Si parla oggi di giovani-anziani "young old", un fenomeno demografico che richiede interventi sanitari, assistenziali ma soprattutto anche culturali di modificazione degli stili alimentari per ridefinire le età della vita.

Fare buona manutenzione della mente e del corpo e dell'ambiente sia naturale che sociale, evitando il più possibile fattori di rischio per la salute. Il Rapporto Mondiale Alzheimer segnala che ogni 3 secondi c'è un caso di demenza nel Mondo, oltre la metà sono dovuti al morbo di Alzheimer, fino ad oggi sono tra i 24/28 mln i malati dementi! Per patologie gravi come le malattie di Alzheimer e Parkinson e i disturbi cognitivi, è inevitabile sentire nominare la proteina beta-amiloide, finora considerata la responsabile della morte neuronale che produce la demenza. Si tratta, in effetti, di una sostanza neurotossica in grado di depositarsi sulle membrane cerebrali in grosse placche che inibiscono le sinapsi, ovvero i collegamenti tra i neuroni, i quali finiscono per morire. Ma i ricercatori giapponesi giungono in aiuto: La vitamina D e specifiche proteine di trasposto che agiscono in

dott. Angelo Musso
(segue a pag. 3)

Santa Pasqua 2016

Non stancarti, Signore, di regalarci la Tua luce!

Gesù è vivo, risorto per noi. ...Accetta che Egli entri nella tua vita, accoglilo come amico, con fiducia: **Lui è la vita!**

La vita

In continuità con l'Avvento, che ha segnato anche l'inizio del nuovo anno Liturgico, dopo essersi incarnato in un bambino a Betlemme, viene esaltato fino alla vittoria sulla Croce e alla certezza nella Resurrezione.

La luce è vita. Quante volte, nell'arco della nostra esistenza, veniamo alla luce! Quando nasciamo, quando riusciamo a vincere una paura, quando abbiamo il coraggio delle nostre scelte, della nostra testimonianza, quando ci assumiamo le nostre responsabilità, quando ci mettiamo in gioco...

Luce anche scomoda, a volte. Perché illumina quegli angoli oscuri di noi che non vogliamo rivelare neanche a noi stessi.

Luce: dono della Sua Parola che illumina il nostro cammino. E il dono si fa luce per coloro che incontriamo, cui regaliamo il nostro tempo e il nostro piccolo: un povero amore che offriamo per rendere più lieve la vita di un altro. Contemporaneamente, c'è anche l'amore che riceviamo, tutti i giorni, da chi ci vuole bene, che ci rischiera le giornate dure, che ci fa vedere meglio dentro di noi, che ci accende la vita.

Non stancarti, Signore, di regalarci la Tua luce!

...Accetta che Gesù Risorto entri nella tua vita, accoglilo come amico, con fiducia: **Lui è la vita!**

Se fino ad ora sei stato lontano da Lui, fa un piccolo passo: ti accoglierà a braccia aperte.

Se sei indifferente, accetta

di rischiare: non sarai deluso.

Se ti sembra difficile seguirlo, non avere paura, affidati a Lui: stai sicuro che Lui ti è vicino, è con te e ti darà la pace che cerchi e la forza per vivere come Lui vuole... (papa Francesco).

La morte

Stiamo attraversando un periodo difficile della vita dell'umanità, ma... in fondo, non è sempre stato così? Ogni Tempo della storia, ogni Generazione, deve affrontare nuove sfide che la vita riserva in un perenne processo evolutivo che sta facendo camminare la specie umana. Fame di pane, sete di giustizia, carenza di amore. Sofferenza di solitudine, mania di individualismo. Bisogno di rispetto, di tolleranza, di speranza. Viviamo in un tempo governato dai Mercati, dal guadagno facile, senza regole (se non quelle del più forte), senza morale, senza scrupoli. Gesù sa bene che, allora come oggi, esiste per molti di noi un modo di avvicinarsi a Dio che ha più a che fare col denaro che con la fede. Perché Gesù se la prende tanto con i mercanti del Tempio?

Gesù contesta radicalmente il cedimento a mercanteggiare, a voler comprare i favori da Dio. Anche oggi succede così: facciamo qualche offerta, praticiamo faticosamente qualche fioretto, con la segreta speranza che Dio possa ascoltarci, accontentarsi.

Dio sa di cosa hanno bisogno i propri figli!

La prima purificazione da fare è quella di convertire il nostro cuore al Dio di Gesù.



La crocifissione bianca (Marc Chagall)

La Resurrezione

La liturgia della Domenica delle Palme illumina il nostro cammino quaresimale. La dettagliata lettura della Passione racconta che le grida esultanti dei pellegrini si sono tramutate in strilli di odio: "Crocifiggilo!".

Dov'è la gloria che spetta al Re? No, il Regno di Dio non è di questo mondo; è sempre oltre, è altro. San Marco, infatti, invita ciascuno di noi a seguire il Signore non solo verso l'accoglienza trionfale, ma, soprattutto, verso il Golgota, fino alla Croce. In questo luogo, Lui urla al Cielo: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?". Il grido del Maestro è l'atto di offerta al Padre e alla Sua volontà. Abbandonandosi a Dio, Egli compie il sacrificio supremo di sé e dona la salvezza all'umanità.

La "buona notizia" non è che un morto è semplicemente ritornato in vita, ma che il Figlio di Dio (che si è fatto uomo tra gli uomini e che ha donato tutta la sua vita per amore) **ha sconfitto la morte!**

Croce e resurrezione vanno sempre tenute insieme, perché l'una dice la fecondità e la verità dell'altra.

La Pasqua di Gesù annuncia che solo la vita donata per amore è più forte della morte; che solo la vita riconsegnata

nelle mani di Dio è sottratta alla morte. Solo l'amore che accogliamo e che doniamo sarà forza di resurrezione.

Vita nuova, splendente e luminosa.

E se ancora sei immerso nel dubbio, se il tuo cammino è incerto, se la paura ti stringe lo stomaco, non avere paura e ascolta l'annuncio degli angeli: **il Signore è vivo! Il Signore è risorto! Oggi, per te, per tutti!**

Lascia che quella luce e quella bellezza entri nella tua casa, nella tua vita. E in quella delle persone che ami e che ti stanno attorno!

Ogni volta che succederà questo... sarà Pasqua!

Buona Pasqua a tutti.

diacono Osvaldo Boggio

I riti della Pasqua Ortodossa

Celebrazioni liturgiche e tradizioni popolari in Romania

In ogni parte del mondo le tradizioni hanno un valore fortemente religioso; così anche nella religione ortodossa la Pasqua ha un grande valore e significato. Da quando vivo in Italia ho dovuto adattarmi e miscolare le tradizioni. Per gli ortodossi la Pasqua è la festa delle feste, tanto da non essere neppure inserita tra le dodici grandi feste dell'anno liturgico, occupa di fatto un posto a parte. È una festa molto sentita, vissuta con intensità e sacrificio, che prevede una lunga quaresima (dura sette settimane), nella quale i fedeli decidono di non mangiare



Ileana Mesaros
(segue a pag. 2)