

ELEZIONI

Buon lavoro al presidente Stefani

Alberto Stefani è il nuovo presidente della Regione Veneto. Le elezioni del 23 e 24 novembre 2025 hanno decretato la vittoria del candidato del centro-destra, capace di ottenere il 64% dei voti. Giovanni Manildo, candidato del centrosinistra, raggiunge il 28% delle preferenze.



Il resto dei voti si è distribuito tra gli altri tre candidati: Riccardo Szumski, candidato della lista Resistere (5%), Fabio Bui, sostenuto dai Popolari per il Veneto (0,5%); Marco Rizzo, alla guida di Democrazia Sovrana Popolare (1%).

Nella "gara" tra partiti, la Lega ottiene il 36% dei voti, seguito da Fratelli d'Italia che fa il 18%. Forza Italia tocca il 6% delle preferenze.

A trascinare la Lega, sicuramente la candidatura come capolista in tutte le province del presidente uscente, Luca Zaia, che ha raccolto da solo 203.000 preferenze. Il centrosinistra migliora la

sua performance rispetto alle elezioni del 2020, quando l'allora coalizione guidata da Arturo Lorenzoni raccolse il 15,7%. Il Partito Democratico arriva al 16%. Il dato che però deve fare più riflettere è quello sull'astensione: si sono recati a votare soltanto il 43% degli aventi diritto, contro il 57% della volta precedente. Un segnale - ormai consolidato - ma che non va trascurato: il non voto è una perdita per la nostra democrazia.

Al nuovo presidente va il nostro augurio di buon lavoro. Le partite sono impegnative su molti fronti: occupazionale, ambientale, industriale, demografico. Tutti, ognuno per la sua parte, siamo chiamati ad assumerci delle responsabilità per quello che - nel nostro congresso del 2022 - auspiciavamo: un Veneto più giusto.

**Roberto Toigo
Segretario Generale
Uil Veneto**

L'APPUNTAMENTO DI FINE ANNO

In 600 a Padova per l'assemblea di Uil Veneto con PierPaolo Bombardieri



Più produttività, più sicurezza, più attenzione perché nessuno resti indietro. Sono questi i tre messaggi principali lanciati dal segretario generale di Uil Veneto Roberto Toigo alla grande assemblea dei delegati, degli Rls, degli Rlst, dei dirigenti e dei pensionati che si è svolta il 5 dicembre al Crowne Plaza di Padova, alla presenza di oltre 600 persone e del segretario generale di Uil PierPaolo Bombardieri. "Lo slogan del nostro congresso del 2022 era "un Veneto più giusto" - ha detto Toigo - ed è quello su cui abbiamo

lavorato in questi anni. La battaglia sulla salute e sicurezza sul lavoro è la nostra priorità, un impegno quotidiano sul quale non arretriamo di un millimetro. C'è poi il tema del lavoro: soffriamo di una mancanza di produttività che frena lo sviluppo della nostra regione. Produttività non vuol dire lavorare di più, rischiare la vita, puntare sulla quantità: vuol dire lavorare meglio, vuol dire più investimenti, vuol dire un fisco più equo e più giusto. E infine il tema del sociale. L'età media in Veneto è di 47 anni, abbiamo dedicato studi

e convegni all'inverno demografico. La popolazione invecchia e occorre un ripensamento del welfare che tenga conto di queste dinamiche. Il neo presidente della Regione Veneto Alberto Stefani ha annunciato che ci sarà un assessorato specifico dedicato al sociale: è un'idea che apprezziamo, su questo tema troverà nella Uil Veneto un interlocutore attento e propositivo".

IL SALONE PER L'ORIENTAMENTO PROFESSIONALE

Job & Orienta 2025, la Uil incontra il proprio futuro

La presenza della Uil al Job&Orienta di Verona - che si è svolto dal 26 al 29 novembre - conferma un impegno costante: accompagnare studenti e giovani nelle scelte formative e professionali, offrendo ascolto, strumenti concreti e informazioni affidabili. I dati raccolti nell'edizione 2024, con oltre 4000 ragazzi incontrati e più di mille questionari compilati, mostrano un grande bisogno di orientamento e sicurezza: ragazze e ragazzi esprimono incertezza rispetto al mercato del lavoro, desiderio di ambienti inclusivi e attenzione alla qualità del percorso professionale che intraprenderanno. Come

Uil intendiamo rispondere a queste aspettative con un approccio competente, vicino e capace di valorizzare i talenti di ogni persona. Quello che vogliamo è portare nella UILHOUSE un sindacato che non "parla ai giovani", ma che parla con i giovani. Le oltre 1700 risposte raccolte nel questionario del 2025 costituiranno la base di partenza per proseguire con questo approccio. All'interno dello stand UILHOUSE - padiglione 12, stand 158 - i visitatori hanno trovato strumenti concreti - test orientativi, revisione del CV, simulazioni di colloquio, informazioni su servizio civile, patronato e CAF - oltre a momen-



DENTRO IL SINDACATO

Uil Scuola Rua, Uil Pensionati: continua il viaggio nelle Categorie

Le Categorie sindacali tutelano e promuovono i diritti delle donne e degli uomini nei luoghi di lavoro, in base al settore a cui appartiene l'azienda o l'ente in cui essi lavorano e in base al contratto collettivo nazionale applicato. Proseguiamo a fare la loro conoscenza attraverso le parole dei segretari regionali e - per questo numero - di uno nazionale!

Giuseppe D'Aprile Segretario Generale Uil Scuola Rua



La nostra segreteria nazionale si è insediata nel 2022 con un obiettivo chiaro: riportare la scuola al centro dell'agenda dei premier. Tutte le nostre rivendicazioni di questi anni si possono sintetizzare in un concetto semplice ma fondamentale: la scuola, tutta la scuola, merita rispetto. Non si tratta solo di un principio, ma di un riconoscimento del ruolo che il personale – docenti, ATA e dirigenti – svolge ogni giorno con professionalità e dedizione. Il nostro percorso, intrapreso dal congresso 2022, ha confermato quanto ancora sia urgente fare comprendere alla società l'importanza della scuola. La grande sfida resta quella di far capire a chi "non è di scuola" che il compito della scuola rimane quello di istruire gli studenti, insegnare loro a pensare in modo libero, accompagnarli nel loro percorso di inserimento sociale. La scuola è anche un luogo dove adulti, bambini e giovani condividono gran parte della loro giornata, impara-

no a costruire relazioni affettive significative e sperimentano le prime regole della convivenza e della socialità. Ogni giorno circa 1 milione e 300 mila tra docenti, ATA e dirigenti svolgono il loro lavoro con passione e professionalità, mentre il sistema resta gravato da un precariato che non ha eguali in nessun settore del pubblico impiego: 285mila persone vengono assunte a settembre per poi essere licenziate a giugno o agosto. La situazione riguarda in modo particolare i docenti di sostegno, 121.026 precari, con forti differenze regionali e percorsi di specializzazione che non tengono conto delle esigenze territoriali.

Ci siamo opposti all'autonomia differenziata – per noi la scuola italiana è nazionale – e abbiamo rivendicato – insieme alla nostra confederazione – un miglioramento della sicurezza nelle scuole – tema spesso trattato dai governi come emergenza momentanea e non con interventi strutturali. Questo triennio è stato

caratterizzato anche da due rinnovi contrattuali. Per la UIL Scuola Rua si è trattato di un percorso complesso e impegnativo ma sempre guidato da coerenza e chiarezza negli obiettivi. Del CCNL 2019-21 abbiamo sottoscritto solo la parte economica, e non la parte normativa. Con il CCNL 2022-24, invece, da noi sottoscritto, abbiamo ottenuto aumenti reali immediati, utilizzando tutte le risorse disponibili. Per la prima volta siamo riusciti ad allineare i contratti a livello temporale. Anni intensi, anni di sfide. Sfide legate al rinnovo dei contratti, al precariato appunto, ma anche ad appuntamenti elettorali che hanno confermato quanto la nostra azione sindacale fosse seguita e apprezzata dal personale del comparto. I risultati parlano chiaro: alle elezioni del Consiglio Superiore della Pubblica Istruzione 2024 siamo passati da zero a quattro seggi, raccogliendo oltre 100.000 voti, più del doppio rispetto al 2019. Alle elezioni RSU 2025 abbiamo ottenuto 178.882 voti, risultando primi in diverse province e nelle scuole italiane all'estero. Anche alle Elezioni del Fondo Espero 2025 abbiamo compiuto un pas-



so storico: otto seggi e il 27,35% dei consensi, aumentando in modo significativo la nostra presenza all'interno del fondo di previdenza complementare della scuola.

Tra i risultati di cui siamo più orgogliosi c'è l'incremento degli iscritti come da certificazione ARAN: la UIL Scuola RUA supera i 127.000 iscritti, con un aumento di 20.832 adesioni rispetto al triennio precedente – il maggior incremento tra i sindacati rappresentativi, raggiungendo una rappresentatività del 17,22%.

Un risultato straordinario che conferma la fiducia che il personale del comparto ripone nella UIL Scuola RUA, riconoscendone l'impegno nella tutela dei diritti dei lavoratori della comunità educante. Le sfide restano numerose ma continueremo a difendere la scuola statale e nazionale di questo Paese e chi la anima ogni giorno. Con rispetto, coerenza e insieme, continueremo a lavorare per lasciare un segno concreto e duraturo.

INTERNAZIONALE

Visita del sindacato dello Shandong



Uil Veneto ha ospitato in ottobre la visita di una delegazione della Federazione Sindacale dello Shandong, la seconda provincia cinese per popolazione (100 milioni di abitanti). A guidare il gruppo, il vicepresidente esecutivo Shi Aizuo. Presenti anche i rappresentanti delle città di Taian e Linyi.

"Tra il nostro sindacato e la Uil Veneto – ha detto Shi – esiste un memorandum di collaborazione che risale al 2011.

Nella nostra provincia abbiamo lanciato un progetto che si chiama "La felicità dei lavoratori", per accompagnarli durante tutta la vita lavorativa con formazione, protezione del diritto del lavoro e welfare. Ci piacerebbe rinnovare il rapporto con Uil Veneto costruendolo

proprio sulla formazione e su specifici settori, a partire dal turismo."

"Il sindacato cinese ci è sempre stato vicino", ha risposto il segretario generale di Uil Veneto Roberto Toigo, ricordando anche gli aiuti forniti durante il Covid-19. "Mettiamo sicuramente a disposizione le nostre strutture e le nostre esperienze: a loro è piaciuta la nostra campagna "Zero morti sul lavoro," che ha superato i confini nazionali. La nostra campagna vede proprio nella formazione uno degli elementi per fare crescere la cultura della sicurezza sul lavoro. Proveremo a costruire un progetto concreto, vista anche la presenza di molti lavoratori cinesi nel nostro territorio e di grandi aziende che hanno investito in Veneto."

Debora Rocco Uil Pensionati Veneto



La UILP, Unione Italiana Lavoratori Pensionati, nasce all'interno della Uil e si presenta come il sindacato delle persone: un'organizzazione che mette al centro le storie, le aspettative e la voce di chi troppo spesso viene considerato marginale, ricordando che una società giusta si costruisce partendo da chi è più fragile.

Il cuore dell'impegno della UILP è la difesa del potere d'acquisto

delle pensioni, un tema sempre più centrale in un contesto segnato da inflazione, rincari energetici e costi sanitari crescenti.

Ci battiamo per un sistema previdenziale equo fondato su sistemi di rivalutazione che permettano ai pensionati di vivere con dignità e sicurezza economica. La rivalutazione non basta, è indispensabile intervenire subito, già con questa legge di Bilancio

per ridurre le tasse anche alle pensionate e ai pensionati, ricordiamo che i pensionati italiani pagano più del doppio dei loro colleghi europei. Ridurre le tasse è l'unico modo per dare un sollievo reale e immediato a milioni di persone che hanno già pagato più di tutti gli effetti dell'inflazione. Allo stesso tempo, la UILP promuove politiche sociali orientate all'invecchiamento attivo, sostenendo servizi di assistenza di qualità, il rafforzamento della sanità pubblica territoriale e iniziative che contrastino la solitudine e l'emarginazione.

Le nuove sfide demografiche, economiche e sociali che il Veneto deve affrontare, a conclusione delle ultime elezioni regionali, ci richiamano tutti a responsabilità importanti. Chiederemo di rafforzare la medicina territoriale, garantendo strutture di prossimità, cure domiciliari e tempi di attesa certi. Chiederemo che si affronti con coraggio il tema della non autosufficienza. Un sistema che non lasci sole le famiglie troppo spesso costrette a farsi carico in modo esclusivo di costi economici insostenibili. Noi da tempo lavoriamo, anche unitariamente su

questi temi con proposte e documenti, che ci auguriamo possano diventare un contributo utile per chi poi dovrà prendere le decisioni. UILP è comunità. Costruiamo spazi di partecipazione, ascolto e confronto. Le nostre sedi in tutto il Veneto rappresentano luoghi dove le persone possono trovare supporto, informazioni e occasioni di socialità. E' su questa spinta che a giugno di quest'anno è partita la nostra campagna "UILP ancora più vicino a te" nei mercati e nelle piazze del nostro Veneto. Questo approccio umano e inclusivo si traduce nella



capacità di intercettare i bisogni anche quelli relazionali e culturali valorizzando il ruolo dei pensionati nella società. Abbiamo la presunzione di non limitarci a considerare la UILP del Veneto come sindacato che difende i pensionati, ma un attore sociale che promuove una visione più ampia e inclusiva del welfare, capace di unire generazioni diverse intorno ai valori della solidarietà dell'equità e della dignità.

L'ANALISI SULLE TASSE

Il Veneto contribuisce da solo al 9% del gettito Irpef nazionale

I Veneto, da solo, contribuisce per oltre il 9% al gettito Irpef nazionale. Un dato significativo, soprattutto se confrontato con i dati – ricavati dal MEF e dall'Agenzia delle Entrate – delle altre regioni. Il gettito è il quarto d'Italia (dopo Lombardia, Lazio ed Emilia Romagna) ed è pari alla somma di quello delle regioni del Centro (Toscana, Umbria e Marche assieme fanno circa il 10%) o di sei regioni del Sud (Abruzzo, Molise, Basilicata, Calabria e Sicilia, che arrivano al 9,3%).

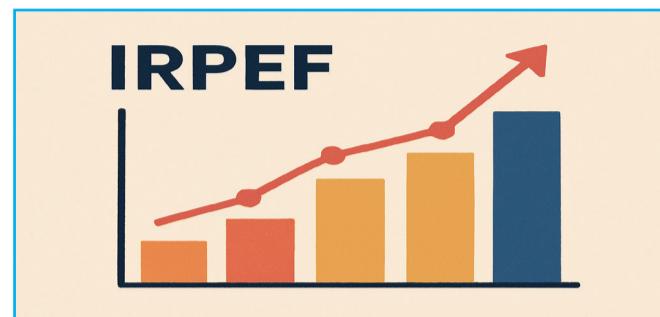
Guardando le macroaree, il Nord versa il 56,7% delle imposte totali, nonostante conti il 46,47% degli abitanti.

Il Centro è più equilibrato, con un percentuale di abitanti del 19,87% e un gettito del 21,79%. Il Sud,

che ospita il 33,66% degli abitanti, contribuisce al gettito Irpef per il 21,51%. In termini assoluti si tratta di 18,6 miliardi di euro su 207 miliardi complessivi nel Paese (dati del 2024 rispetto ai versamenti 2023).

Su una popolazione di 4.850.000 abitanti, con un numero potenziale di contribuenti di 3.766.000 persone e con circa 3.000.000 di versanti, il procapite per contribuente è di 6.056 euro (un po' inferiore alla media nazionale, che è di 6.176 euro).

Dall'ultimo Osservatorio Itinerari Previdenziali sulle dichiarazioni dei redditi ai fini IRPEF emerge che il 72,59% degli italiani dichiara redditi fino a 29mila euro, corrispondendo solo il 23,13% di tutta l'IRPEF, un'imposta



neppure sufficiente a coprire le prime tre funzioni di welfare (sanità, assistenza sociale e istruzione). La scomposizione per scaglione mostra che poco più di 7 milioni di versanti, con redditi superiori ai 35mila euro, si fanno carico del finanziamento del nostro welfare state.

Emerge come il Veneto sia una delle tre locomotive d'Italia.

Il suo tessuto produttivo è fatto per oltre il 94% da piccole e piccolissime im-

prese. In uno scenario in cui gli squilibri geopolitici e l'uso sempre più massiccio dell'Intelligenza Artificiale rendono cupo il futuro, c'è da aggiungere che il Veneto - così come l'Italia - non produce prodotti finiti (dalle materie prime al risultato finale), ma pezzi della filiera. È un tessuto dunque fragile e vulnerabile, che va sostenuto con formazione, innovazione, deburocratizzazione. Solo in questo modo si farà il bene del Veneto e dell'Italia.

LO STUDIO CSSE

La popolazione mondiale cresce, l'età media aumenta Il Veneto è più vecchio dell'Italia

I Veneto invecchia più dell'Italia e del resto del mondo. L'inverno demografico – cui la Uil Veneto ha dedicato un convegno l'anno scorso – trova nella nuova analisi effettuata dal CSSE (Centro Studi Sociali ed Economici del Veneto) ulteriori conferme. Il vecchio continente incomincia a subire i risultati della denatalità e dell'invecchiamento della popolazione, ma il dato è più accentuato nella nostra regione.

Andiamo con ordine. Sulla base delle stime ufficiali di Nazioni Unite (Un Desa), Eurostat, Istat e Regione Veneto, la popolazione mondiale è cresciuta con questa progressione: 5,7 miliardi nel 1995, 6,5 miliardi nel 2005, 7,4 miliardi nel 2015 e 8,2 miliardi stimati nel 2025. In percentuale la popolazione mondiale è cresciuta del 43,9% in 30 anni.

Se stringiamo l'obiettivo sull'Europa, la crescita è questa: 727 milioni nel 1995, 730 milioni nel 2005, 738 milioni nel 2015 e 745 milioni stimati nel 2025. Si tratta di uno scostamento molto piccolo: +2,48%.

Veniamo all'Italia. Ecco i dati a partire dalla fine del secolo scorso: 57.240.000 abitanti nel 1995, 58.462.000 nel 2005, il picco di 60.795.000 nel 2015, poi un calo fino ai 58.934.000 stimati alla fine di quest'anno. In trent'anni la crescita della popolazione è del 2,96%, ma bisogna studiare bene l'andamento. Nei primi vent'anni presi in esame, la crescita è del 6,21%; tra il 2015 e il 2025 c'è un calo del 3,06%. Alla fine, il saldo è positivo, ma la tendenza è verso un calo della popolazione.

Guardiamo infine al Veneto, che segue l'andamento italiano: crescita dal 1995 al 2015, poi un calo nell'ultimo decennio. Vediamo i numeri: 4.384.000 abitanti nel 1995, 4.738.000 nel 2005, picco di 4.905.000 nel 2015, calo a 4.851.000 nel 2025. In trent'anni la popolazione è salita del 10,65%, anche se si registra un calo dell'1,1% nell'ultimo decennio.

Cosa ci dicono questi primi dati: che la popolazione mondiale è cresciuta tantissimo, l'Europa ha rallentato, l'Italia ha un saldo positivo ma con una tendenza alla diminu-

zione, così come il Veneto, ma con un tasso di crescita molto più alto. Vuol dire che gli effetti della denatalità, nella nostra Regione, ancora non si vedono e dovremo aspettare qualche decennio.

Andiamo a vedere l'andamento dell'età media. In tutto il mondo, l'età media nel 1995 era di 24 anni. Oggi è di 30,6: la crescita è del 27,5%. In Europa si passa dai 35,7 del 1995 ai 38,9 del 2005, ai 42,6 del 2015 fino ai 45 del 2025: ciò vuol dire che il Vecchio Continente effettivamente invecchia. La crescita è del 26,05%.

In Italia la progressione dell'età media è questa: 40 anni nel 1995, 42,3 nel 2005, 44,7 nel 2015, 46,6 nel 2025. L'età media nel nostro Paese è salita del 16,5%.

Infine il Veneto: ecco l'età media negli ultimi 30 anni. Nel 1995 è di 39, nel 2005 di 41,1, nel 2015 di 43,7 e nel 2025 di 46,9. La crescita è del 20,26%.

In sostanza, in tutto il mondo aumenta l'età media (sicuramente a causa di migliori condizioni igieniche e sanitarie). Il dato del +27,5% su scala planetaria è probabilmente

dettato da questo. Confrontando gli altri tre dati, vediamo che il Veneto ha l'età media più alta sia rispetto all'Italia che all'Europa: 46,9 contro 46,6 del nostro Paese e 45 del Continente. La crescita dell'età media è di poco superiore al 20% in 30 anni: più che in Italia (16,5%) ma meno che in Europa (26%).

Conclusioni
La popolazione mondiale cresce molto più rapidamente rispetto a Europa, Italia e Veneto. L'età media aumenta ovunque, ma la crescita relativa è più rapida a livello mondiale e regionale (Veneto) rispetto all'Italia nel suo complesso. In Italia e Veneto, si nota un rallentamento o addirittura una leggera diminuzione della popolazione tra 2015 e 2025 (Italia: 60.795.612 -> 58.934.000; Veneto: 4.905.854 -> 4.851.851), ma l'età media continua a salire, indicando un invecchiamento demografico. L'Europa ha una popolazione quasi stabile, mentre l'età media cresce costantemente. Il Mondo mostra sia crescita della popolazione che aumento dell'età media, con dina-

LE SEDI

Nuove aperture e ampliamenti

El 2026 ci saranno grosse novità per la sedi di Uil Veneto.

Belluno. Il 12 gennaio aprirà una nuova sede a Quero (BL), precisamente in via Nazionale 74. Gli uffici ospiteranno il Patronato Ital Uil e il Caf Uil Veneto. Ci sarà anche lo sportello dell'Associazione Sicurezza.

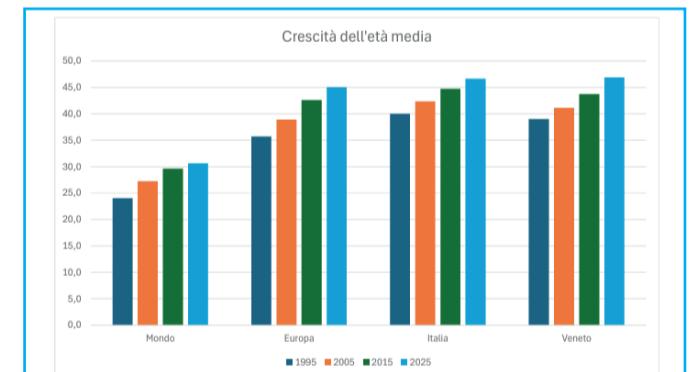


A fine febbraio, primi di marzo, cambio sede a Camposampiero, con trasferimento in Contrà dei Nodari 11.

Rovigo. A marzo 2026 è previsto l'ampliamento della sede provinciale di Viale Trieste 13. Per prenotare i servizi, c'è sempre il numero unico regionale 0412030331, il sito www.prenotazioni.uilveneto.it e la App Uil Veneto, che si può scaricare gratuitamente da AppStore e GooglePlay.

CSSE

centro
studi
sociali
ed economici
del veneto



miche più marcate rispetto alle aree locali. Dati che ci dimostrano come il Veneto avrà bisogni diversi in futuro. La popolazione invecchia, cambia il concetto di famiglia, occorrono investimenti nella sanità di prossimità e in strutture sociali (non per forza RSA). L'immigrazione non compensa il calo demografi-

co ma è importante: essa deve essere integrata per lingua, usanze e cultura, se no rischia di non venire accettata. In conclusione, è il momento di un ripensamento nell'utilizzo delle risorse per un nuovo welfare. Servono infrastrutture per le nostre imprese, ma servono soprattutto infrastrutture sociali per le persone.



MEDICINA

Gli integratori alimentari Cosa sono? Perché usarli?

Gli integratori alimentari sono prodotti sempre più diffusi e utilizzati per supportare il benessere e la salute. Ma in cosa consistono esattamente? Nella lingua inglese non esiste la parola integratore, ma esiste il termine "suplement" cioè "supplemento a". Proprio per questa ragione i supplementi devono essere di supporto ad una carenza nutrizionale oppure devono essere un prodotto per garantire un fabbisogno energetico che non riusciamo a colmare con la normale nutrizione. Sono costituiti da sostanze selezionate e concentrate con effetto nutritivo, fisiologico o con proprietà stimolanti le funzioni biologiche. Gli integratori possono contenere sia sostanze di origine naturale che sintetiche. I primi derivano da fonti come piante, minerali o alimenti; i secondi vengono prodotti artificialmente in laboratorio. In Italia gli integratori sono regolamentati da leggi del 2002, 2007 e 2012 e devono rispondere a requisiti di sicurezza, qualità ed efficacia comprovata. Le aziende produttrici devono comunicare l'immersione in commercio di ogni integratore al Ministero della Salute. Esistono moltissime tipologie di supplementi alimentari e moltissime classificazioni: in generale possiamo classificarle in base agli ingredienti, all'effetto ricercato, all'uso terapeutico.

Integratori vitaminici e minerali

Contengono vitamine e minerali essenziali, da assumere quando la sola dieta non basta a coprire il fabbisogno quotidiano

raccomandato. Ad esempio le vitamine del gruppo B, la vitamina C, vitamina D (che ormai viene classificata come un vero e proprio ormone) il calcio, il ferro, lo zinco. Utili in caso di regimi alimentari drastici o squilibrati, elevato fabbisogno (sportivi, donne in gravidanza) o ridotto assorbimento dei nutrienti.

Integratori erboristici

Contengono derivati da piante officinali: esempi sono l'echinacea, la valeriana, il ginkgo biloba, la curcuma, lo zenzero. Si possono usare per favorire il benessere di organi o apparati come fegato, intestino, apparato circolatorio e il sistema immunitario. Attenzione però ad eventuali interazioni con farmaci.

Integratori per sportivi e per specifici obiettivi di salute

Per questo tipo di integrazione è assolutamente importante il fatto che devono essere sempre di supporto ad una corretta alimentazione e si dividono in:

1. Integratori veri e propri quando vengono identificati attraverso esami ematici delle mancanze (ad esempio ferro, vitamina D, ecc.);
2. Sport foods che sono gli integratori che si utilizzano durante la competizione (gel, barrette, maltodestrine, Amminoacidi liquidi, ecc.);
3. Supplementi che sono utili per favorire il recupero e soprattutto a carenze nutrizionali dovuti all'eccessivo carico di lavoro (proteine, ammino-

cidi essenziali e ramificati, creatina, ecc.). Sono integratori che richiedono un consiglio da uno specialista, in quanto non ci si può improvvisare nutrizionisti sportivi ma occorre una corretta conoscenza dei metabolismi e dei fabbisogni energetici in base all'esercizio praticato.

Integratori a sostegno delle funzioni fisiologiche:

Sono integratori che aiutano le difese immunitarie, la memoria e la concentrazione, il controllo del peso, la salute di ossa e articolazioni, il benessere del cuore e dell'apparato circolatorio, aiutano la digestione e il transito intestinale, mantengono il benessere della prostata, controllano colesterolo e glicemia. Spesso questi integratori possono essere associati anche a terapie farmacologiche. Gli integratori possono completare la dieta quotidiana, quindi in uno stile di vita sano ed equilibrato, l'apporto di nutrienti dovrebbe essere adeguato, attraverso il consumo giornaliero di alimenti diversificati. Tuttavia, uno stile di vita frenetico, abitudini alimentari squilibrate, un aumentato fabbisogno (gravidanza, allattamento, accrescimento, sport...) possono comportare carenze specifiche di vitamine, minerali o altre sostanze. Alcuni integratori possono coadiuvare il mantenimento del benessere di particolari apparati o funzioni fisiologiche, o alleviare sintomi specifici: digestione difficoltosa, stanchezza mentale, afte frequenti, dolori mestruali, declino cognitivo, ritenzione idrica. Questi disturbi non vanno



confusi con vere e proprie patologie, che richiedono un controllo medico. Gli integratori possono però dare sollievo nella vita quotidiana. Non tutti i supplementi sono uguali ed è importante fare scelte consapevoli ed essere certi che il prodotto sia soggetto a normative e regolamentazioni specifiche riguardanti produzione, etichettatura e sicurezza. È preferibile acquistare da rivenditori autorizzati, meglio se parafarmacie, erboristerie o farmacie. Diffidare da integratori miracolosi o venduti online a prezzi eccessivamente bassi: potrebbero essere prodotti scadenti, scaduti o contraffatti. Se utilizzati correttamente, gli integratori alimentari possono apportare diversi benefici al nostro organismo e contribuire a migliorare il nostro stato di salute, aiutandoci a crescere e ad invecchiare meglio. Con le crescenti conoscenze scientifiche, inoltre, ci si attende che in futuro vengano sviluppati integratori alimentari sempre più mirati ed efficaci, per la prevenzione e il supporto nelle più svariate condizioni fisiologiche.

Dottori
Alessandra Cerruto
Emanuele Veronesi
Parafarmacia "Mens sana
in corpore sano"
Camponogara (VE)

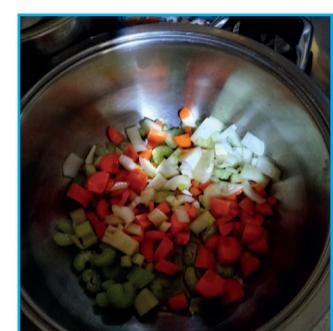
LA RICETTA DI NONNA BEPPINA

Cotechino e lenticchie



e lenticchie con cotechino rappresentano un piatto invernale. Si tratta di una ricetta che viene scelta da molte famiglie per rallegrare il palato soprattutto durante le feste natalizie. Ancora oggi c'è chi acquista il cotechino dal proprio contadino di fiducia, come faccio io. Va cotto al vapore per un'oretta in modo tale da liberarlo dal grasso e renderlo asciutto. Non appena è stato cotto, va tolto dal budello, si attende che si raffreddi e viene tagliato a fette. Nel frattempo si lavano bene le lenticchie e si mettono a bollire per una mezzoretta in acqua abbondante. In una casseruola si prepara un sofrito di carote, cipolla e sedano.

Una volta pronto si aggiungono le lenticchie insieme ad un po' di acqua di cottura. Si fa cuocere il tutto ancora per una ventina di minuti, aggiungendo un po' di sale e pepe. Una volta assorbita l'acqua di cottura si può cominciare a impiattare le lenticchie insieme al cotechino. Ne esce un piatto gustosissimo e, come ricorda la tradizione, che dovrebbe



anche portare fortuna proprio per via della presenza delle lenticchie. Buon appetito e Buone Feste a tutte e a tutti da nonna Beppina!

CURIOSITÀ

Muso duro e bareta fracada

Inverno, nebbia (sempre meno in verità), freddo e umidità. Siamo proprio nel periodo più rigido dell'anno, che culmina a fine gennaio con i "giorni della merla". Come lo affronta un veneto? Sicuramente con "muso duro e bareta fracada": la bareta fracada è il berretto ben schiacciato sulla testa, per ripararsi dalla temperatura inclemente. Il muso duro non ha bisogno di spiegazioni: "è meglio che non mi rivolgiate la parola, non è proprio giornata per fare conversazione!"



mondo", è la sua capacità di ricostruire la storia trascurata del chirurgo napoletano Ferdinando Palasciano, figura di spicco del Risorgimento. La giuria ha lodato il romanzo come un'epopea storica e lirica che affronta le battaglie e le innovazioni mediche e sanitarie del XIX secolo.

PIÙ GIUSTO

PERIODICO TRIMESTRALE DELLA UIL VENETO
REGISTRAZIONE AL TRIBUNALE DI VENEZIA N. 3/2024
ANNO 2, NUMERO 5
PROPRIETARIO E EDITORE: UIL VENETO
DIRETTORE EDITORIALE: ROBERTO TOIGO
DIRETTORE RESPONSABILE: GIULIANO GARGANO
TIPOGRAFIA: GRAFICHE2ESSE - CAZZAGO DI PIANIGA (VE)
TIRATURA: 8.000 COPIE
CHIUSO IN REDAZIONE IL 5 DICEMBRE 2025

IL LIBRO

Di spalle a questo mondo di Wanda Marasco

Se è vero che ogni esistenza viene al mondo per incarnare un dramma, quello di Ferdinando Palasciano e di sua moglie Olga Pavlova Vavilova è tra i più dolenti e irriducibili: è il dramma dell'imperfezione. Fin da bambino Ferdinando ha odiato la morte al punto da fare della salvezza la sua ossessione di medico. Ma una vocazione così grande, scontrandosi con le iniquità subite, non può

che fallire e trovare casa nella follia. Olga, nella sua infanzia a Rostov, ha dovuto misurarsi proprio con l'alienazione materna, quintessenza di Storia e fragilità. Unico scampo da essa la fuga, frenata da una radice nascosta sotto la neve e dalla zoppia, che diventa destino e comunione con l'imperfetto. Ma si può vivere a un passo dall'ideale? Ferdinando, dal buio della sua ratio opacizzata, continuerà a

salvare asini e pupi; mentre Olga, pur guarita dalla scienza e dall'amore di Ferdinando, tornerà a claudicare. Voi non credete che quando ci spezziamo è per sempre? La domanda che Olga rivolge al pittore Edoardo Dalbono è sintesi di una irreparabilità e di una caduta che restano perenni. La motivazione del Premio Campiello 2025, vinto da Wanda Marasco per il romanzo "Di spalle a questo