



## **SELEZIONE STAMPA**

*(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)*

6 Settembre 2013

### ARGOMENTI:

- Uisp, sportivi per la pace: le iniziative dell'Uisp e del Forum del Terzo Settore per far prevalere il dialogo;
- Matti per il calcio Uisp: dal 12 settembre la settima edizione;
- Carta europea dei diritti delle donne nello sport elaborata dall'Uisp: convegno a Teramo;
- Cio: il doping è un crimine;
- Olimpiadi: l'Italia vota Tokyo;
- Gioco d'azzardo, governo battuto;
- Tommie Smith al meeting di Rieti;
- Move week dal 7 al 13 ottobre;
- Anziani e longevità: muoversi allunga la vita (servizio sull'Espresso).



Unione Italiana Sport Per tutti

Area Intranet | Webmail

Cerca nel sito

cerca



VENERDÌ 06 SETTEMBRE 2013, 11:52

**L'UISP**

- Chi siamo
- Comitati
- Leghe, Aree e Coordinamenti
- Riconoscimenti istituzionali
- Statuto e regolamenti
- La nostra storia

**ORGANIGRAMMA NAZIONALE**

**CALENDARI DI ATTIVITÀ**

**CALENDARI DI FORMAZIONE**

**DOCUMENTI**

**CAMPAGNE E PROGETTI**

- Diamoci una mossa
- L'Uisp contro il doping
- La promozione sociale
- Matti per il calcio

**GRANDI INIZIATIVE**

- VIVICITTA'
- BIOCINCITTA'
- GIOCAGIN
- MONDIALI ANTIRAZZISTI
- SUMMERBASKET
- Neveuisp

**STAMPA E COMUNICAZIONE**

- SERVIZI AI SOCI
- ARCHIVIO NEWS
- ARCHIVIO FOTOGRAFICO
- ARCHIVIO VIDEO
- APPROFONDIMENTI
- CONGRESSO NAZIONALE 2013
- CONGRESSO NAZIONALE 2009
- VADEMECUM 2013-2014

Uisp Nazionale  
Lgo Rino Franchellucci, 73  
00155 Roma  
Tel.: 06.439841  
Fax: 06.43984320  
e-mail: uisp@uisp.it  
C.F.: 97029170582



La stagione sportiva Uisp  
Nuovi punti di vista 2013-2014

**Matti per il calcio**

VII Rassegna nazionale Uisp dei Centri di Salute Mentale

Matti per il calcio Uisp  
La settima edizione a Montalto di Castro (Vt) dal 12 al 14 settembre



MOVEweek 2013  
Dal 7 al 13 ottobre torna la settimana europea di sportpertutti

**Uisp, sportivi per la pace: crisi siriana, prevalga il dialogo**

Le bandiere Uisp e quelle per la pace nelle iniziative di sabato e domenica. Lettera aperta di Vincenzo Manco, presidente Uisp



**Uisp, sportivi per la pace**

Le bandiere dell'Uisp insieme a quelle per la pace: l'Uisp invita tutte le società sportive affiliate a cogliere l'occasione delle iniziative sportive di sabato 7 e domenica 8 settembre per lanciare segnali visibili di pace e dialogo tra i popoli

Lettera aperta ai presidenti delle società sportive Uisp, dei Comitati regionali e territoriali Uisp, delle Leghe, Aree e dei Coordinamenti

Cari presidenti, stiamo vivendo ore concitate per il destino della convivenza civile nell'area del Mediterraneo. Come sportivi è il momento di far sentire la nostra voce: non sono le armi che porteranno la pace in Siria.

Lo diciamo da sportivi per la pace, impegnati da sempre nella cooperazione tra i popoli, nell'amicizia e nel dialogo internazionale. Sappiamo bene che la pace è una costruzione faticosa e quotidiana. L'Uisp è arrivata in Libano nel 2007 con Vivicità- Run for peace, una corsa che voleva festeggiare la pace ritrovata. Da allora siamo rimasti in Libano con azioni sempre rivolte alla convivenza pacifica e all'integrazione. Abbiamo lavorato e stiamo lavorando nei campi palestinesi proprio per favorire il dialogo e l'integrazione tra Libanesi e Palestinesi. Insieme all'Ufficio della Cooperazione Italiana in Libano, ci siamo trovati nell'ultimo anno a vivere il massiccio arrivo di rifugiati siriani, tra cui tanti bambini che abbiamo coinvolto nelle nostre attività e che hanno partecipato, nel maggio scorso, a vivicità a Baalbeck e Sidone. Conosciamo bene la realtà di questa area che si regge sempre su un equilibrio molto precario. Siamo convinti che la cooperazione e il dialogo rappresentino la strada maestra per raggiungere progresso, rispetto, libertà.

Proprio per questa ragione, in queste ore difficili, vi chiediamodi unire le bandiere dell'Uisp insieme a quelle arcobaleno per la pace: l'Uisp invita tutte le società sportive affiliate a cogliere l'occasione delle iniziative sportive di sabato 7 e domenica 8 settembre per lanciare segnali visibili di pace e dialogo tra i popoli.

Ogni iniziativa Uisp sia occasione di riflessione, di scambio di gesti di pace e della bandiera arcobaleno.

L'Uisp, insieme al Forum del Terzo settore che raccoglie tutte le realtà sociali più rappresentative del nostro Paese, condanna fermamente l'uso delle armi chimiche e ogni forma di violenza e auspica che si trovi una soluzione politica al conflitto in Siria, che passi attraverso il dialogo e il confronto. L'Uisp aderisce all'Appello al digiuno lanciato dal Papa per la pace in Siria, nel Medio Oriente e nel mondo intero, rivolto a credenti e non credenti, indetto per sabato 7 settembre.

Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp

(pubblicato il 06/09/2013)

Consegna 0 Tweet

**Taccuino**

- 08/09/2013 - Casciana Terme (Pi) Pardi e Ville Caschianesi
- 08/09/2013 - Seso (Re) Trofeo della Resistenza
- 08/09/2013 - Firenze 27^ Giro della Toscana
- 07/09/2013 - Pontedera (Pi) XIII Campionato Mondiale Amatori su Strada UISP
- 06/09/2013 - Firenze

**Leghe, Aree e Coord. nel web**

- selezionare -

**Comitati nel web**

- selezionare un comitato -

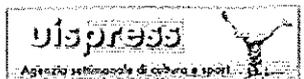
<< >>

Settembre 2013						
L	M	M	G	V	S	D
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



[FOTO] IL VIAGGIO DELLA COPPA DELLA SOLIDARIETÀ UISP

**SEGUI L'UISP NEI SOCIAL NETWORK**



# Siria: Forum III settore, aderiamo appello Papa Francesco - ASCA.it

©2013 RVerde.it  
Roma 6/09.  
Sereno  
Temperatura: 25°C  
Umidità: 57%  
Vento: debole - NE 5 km/h  
Stazionaria alle ore 10:45  
11.0

agenzia stampa quotidiana nazionale  
direttore responsabile Gianfranco

ascamobile Home Chi Siamo Salute Oggi Arts&Movies Radio Asca My Asca

Nuovo asca.it Alla fonte della r asca.it  
agenzia stampa quotidiana nazionale

Breaking News Economia Politica Attualità Regioni

Scopri la offerta Meridiana fly  
Volare da e per destinazioni Nazionali,  
Europee a prezzi low cost!  
www.meridiana.it/Offerte-Voli

In fiera a Milano?  
L'hotel che cerchi per il tuo soggiorno.  
Scopri la promozione!

ASUS Fonepad™  
con Intel Inside® - il tablet che è anche  
telefono.  
facebook.com/VASUS/Italia

ultima ora \*\*\* 11:00 - Berlusconi: Alemanno, da Pd atteggiamento ottuso pregresso

ASCA > Attualità

A+ A+ A+

Mi piace 1

Tweet 1

0

CONDIVIDI

## Siria: Forum III settore, aderiamo appello Papa Francesco

05 Settembre 2013 - 12:09

(ASCA) - Roma, 5 set - Il Forum Nazionale del Terzo Settore aderisce all'appello al digiuno lanciato dal Papa per la pace in Siria, nel Medio Oriente e nel mondo intero, rivolto a credenti e non credenti, indetto per sabato 7 settembre e condanna fermamente l'uso delle armi chimiche e ogni forma di violenza e auspica che si trovi una soluzione politica al conflitto in Siria, che passi attraverso il dialogo e il confronto. "Non sono le armi, né le ulteriori forme di violenza, né tantomeno la guerra che porteranno ad una risoluzione della situazione siriana", dichiara in una nota il portavoce Pietro Barbieri. "Pensiamo ai nostri cooperanti, agli operatori media e a tutti coloro che spendono il loro servizio per la pace e la libertà di informazione e che, in questo momento, stanno pagando un prezzo altissimo. Per loro e per tutti - invochiamo che sia rispettato il diritto di ogni nazione e di ogni popolo alla pace, alla giustizia, alla non violenza e alla libertà". red/ius



FOTO

AUDIO

VIDEO

# VITA.it WELFARE

Nuovi strumenti per fare comunità

ULTIME | NON PROFIT | SOCIETÀ | WELFARE | ECONOMIA | AMBIENTE | POLITICA | MONDO | VITA EUROPE | OPINIONI | INFOGRAFICA  
Innovation | Disabilità | Dipendenze | Anziani | Minori | Adozioni e affido | Adozioni internaz. | Sostegno a distanza | Povertà | Salute | Archivio  
sei in: Home > Welfare > Salute > "Matti per il calcio"...

SPORT SOCIALE 05/09/2013

## "Matti per il calcio". Pronta la VII edizione

di Redazione

Dal 12 al 14 settembre la rassegna sportiva organizzata da Uisp che vedrà in campo, a Montalto di Castro, 16 squadre provenienti da tutta Italia che hanno nelle proprie fila persone con disagio mentale, medici e operatori

1 | Like | 8 | 2 | 1 | 0



Una passata edizione di "Matti per il calcio" (dal sito Uisp)

Sedici squadre provenienti da tutta Italia che tra le proprie fila contano persone con disagio mentale, medici e operatori. È "Matti per il calcio" Uisp, una tra le rassegne di calcio sociale più significative. A Montalto di Castro, dal 12 al 14 settembre, queste squadre scendono in campo per la VII edizione.

«Siamo soddisfatti per aver saputo creare, anche quest'anno e nonostante la crisi, le condizioni per ripetere questa manifestazione, probabilmente unica al mondo» dice Simone Pacciani, vicepresidente nazionale Uisp. «Abbiamo messo in contropiede la discriminazione e il pregiudizio: il calcio si conferma il gioco più bello del mondo quando sa vincere queste partite»

L'iniziativa è un'occasione per raccontare il disagio mentale attraverso lo sport: il calcio lancia un concreto messaggio di socialità e apertura, nessuno escluso. Non solo, ma diventa anche una terapia utilizzata dai Centri e dai Dipartimenti di Igiene Mentale e dalle Asl di molte città per favorire il dialogo e conoscere più intimamente i problemi di chi vive lo stigma della malattia mentale.

A questa settima edizione della rassegna Uisp parteciperanno squadre di calcio a 7 che coinvolgeranno complessivamente 450

## "Matti per il calcio". Pronta la VII edizione - Vita.it

persone. Fischio d'inizio alle 15.30 di giovedì 12 settembre allo stadio Incotti (strada della Macchia) di Montalto di Castro. Le partite si susseguiranno dalla mattina alla sera anche nella giornata di venerdì 13 settembre e sabato 14 settembre, in mattinata, sono previste le semifinali e le finali.

Tra i partner di Uisp nell'organizzare "Matti per il calcio", ci sono il Comune di Montalto di Castro e la Provincia di Viterbo, con a loro Poste Mobile e i fotografi volontari di [Shoot4Change](#).

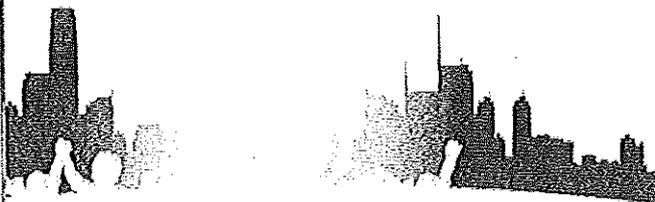
TAG: PSICHIATRIA, SANITÀ, SPORT PER TUTTI



HOME
IL PROGETTO
REDAZIONE
NEWSLETTER


cerca →


Legami Sociali **Quotidiano online**



# nelPaese.it

SALUTE
AMBIENTE
LAVORO
PUNTE DI VISTA
CULTURA
INCLUSIONE SOCIALE

## TUTTI "MATTI PER IL CALCIO"

👍 Mi piace 3
🐦 Tweet 0



"Matti per il calcio" Uisp: dal 12 al 14 settembre appuntamento a Montalto Castro (VT) per la VII edizione. Ecco 16 squadre dalle Asl di tutta Italia: in campo persone con disagio mentale, medici, operatori. Simone Pacciani, vicepresidente Uisp: "Siamo soddisfatti per aver saputo creare, anche quest'anno e nonostante la crisi, le condizioni per ripetere questa manifestazione, probabilmente unica al mondo - dice Simone Pacciani, vicepresidente nazionale Uisp - abbiamo messo in contropiede la discriminazione e il pregiudizio: il calcio si conferma il gioco più bello del mondo quando sa vincere queste partite".

Toma "Matti per il calcio" Uisp, una delle più significative Rassegne di calcio sociale e per tutti nel nostro paese, a Montalto di Castro (Viterbo), da giovedì 12 sino a sabato 14 settembre. Scenderanno in campo 16 squadre provenienti da tutta Italia, con persone con disagio mentale, medici e operatori. "Siamo soddisfatti per aver saputo creare, anche quest'anno e nonostante la crisi, le condizioni per ripetere questa manifestazione, probabilmente unica al mondo - dice Simone Pacciani, vicepresidente nazionale Uisp - abbiamo messo in contropiede la discriminazione e il pregiudizio: il calcio si conferma il gioco più bello del mondo quando sa vincere queste partite".

L'iniziativa è un'occasione per raccontare il disagio mentale attraverso lo sport: il calcio lancia un concreto messaggio di socialità e apertura, nessuno escluso. Non solo, ma diventa anche una terapia utilizzata dai Centri e dai Dipartimenti di Igiene Mentale e dalle Asl di molte città per favorire il dialogo e conoscere più intimamente i problemi di chi vive lo stigma della malattia mentale.

La Rassegna Uisp giunge quest'anno alla settima edizione e le squadre di calcio a 7 che parteciperanno coinvolgeranno complessivamente 450 persone. Fischio d'inizio alle 15.30 di giovedì 12 settembre presso lo stadio Incotti (strada della Macchia) di Montalto di Castro, la cittadina del Viterbese che si trova sull'Aurelia ad un centinaio di chilometri da Roma. Le partite si susseguiranno dalla mattina alla sera anche nella giornata di venerdì 13 settembre e sabato 14 settembre, in mattinata, sono previste le semifinali e le finali.

L'Uisp avrà alcuni partner speciali nell'organizzare "Matti per il calcio", a cominciare dal Comune di Montalto di Castro e dalla Provincia di Viterbo. Insieme a loro PosteMobile e i fotografi volontari di Shoot4Change.

Redazione  
@nelpaeseit

**Archivio Inclusioni Sociali**

- Archivio Inclusioni Sociali

**Editoriale**

**IL PAESE COME UN GRANDE CIE**

Economia, diritti, accoglienza, pace: chi è stato dall'altra parte del mondo vedeva l'Italia come...

**Lettera al Direttore**

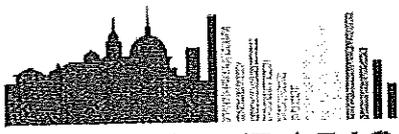
**"MESCOLARSI" A TEATRO**

Tomo Giollicoop con i laboratori del Teatro dell'oppresso: appuntamento il 1 settembre

## Visioni Sociali

### sociali

ARCHIVIO ITALIANO DEL CINEMA DELLA COOPERAZIONE E DEL LAVORO SOCIALE



## GIORNALERADIO SOCIALE


[Home](#) [Concorso Cortometraggi Unità d'Italia](#) [Enna Life](#) [Redazione](#)
[Risultati](#)[Sport](#)[Spettacolo](#)[Istituzioni](#)[Solidarietà](#)[Primo Piano](#)[Centuripe](#)[Villarosa](#)[Leonforte](#)[Cultura](#)[Barrafranca](#)[Aidone](#)[Pietraperzia](#)[Regalbuto](#)[Assoro](#)[Web Tv](#)[Enna](#)[Politica](#)

## Calcio Uisp dal 12 al 14 settembre a Montalto di Castro le finali di "Matti per il calcio"

Scritto da Capo Redattore | September 5, 2013 |

Torna "Matti per il calcio" Uisp, una delle più significative Rassegne di calcio sociale e per tutti nel nostro paese, a Montalto di Castro (Viterbo), da giovedì 12 sino a sabato 14 settembre. Scenderanno in campo 16 squadre provenienti da tutta Italia, con persone con disagio mentale, medici e operatori. Siamo soddisfatti per aver saputo creare, anche questanno e

nonostante la crisi, le condizioni per ripetere questa manifestazione, probabilmente unica al mondo – dice Simone Pacciani, vicepresidente nazionale Uisp abbiamo messo in contropiede la discriminazione e il pregiudizio: il calcio si conferma il gioco più bello del mondo quando sa vincere queste partite.

Liniziativa è un'occasione per raccontare il disagio mentale attraverso lo sport: il calcio lancia un concreto messaggio di socialità e apertura, nessuno escluso. Non solo, ma diventa anche una terapia utilizzata dai Centri e dai Dipartimenti di Igiene Mentale e dalle Asl di molte città per favorire il dialogo e conoscere più intimamente i problemi di chi vive lo stigma della malattia mentale.

La Rassegna Uisp giunge questanno alla settima edizione e le squadre di calcio a 7 che parteciperanno coinvolgeranno complessivamente 450 persone. **Fischio dinizio alle 15.30 di giovedì 12 settembre** presso lo stadio Incotti (strada della Macchia) di Montalto di Castro, la cittadina del Viterbese che si trova sull'Aurelia ad un centinaio di chilometri da Roma. Le partite si susseguiranno dalla mattina alla sera anche nella giornata di venerdì 13 settembre e sabato 14 settembre, in mattinata, sono previste le semifinali e le finali.

LUisp avrà alcuni partner speciali nell'organizzare Matti per il calcio, a cominciare dal Comune di Montalto di Castro e dalla Provincia di Viterbo. Insieme a loro PosteMobile e i fotografi volontari di Shoot4Change.

Questo articolo è stato letto: 29 volte.

Notizia inserita in: Uisp



10 RATE A TASSO ZERO PER I FORTI SUPERIORIA 400L TAEG

# LA VISITATORI AL GIORNO

## » VENDIAMO NUMERI CHIARI E VERIFICABILI «

Riviera Oggi

Quotidiano online d'informazione

### Carta europea dei diritti delle donne nello sport, un convegno a Teramo

*Teramo e Giulianova i primi Comuni in Abruzzo che hanno adottato il documento. Sabato 7 settembre la Carta sarà illustrata in un incontro in Provincia. In programma anche una mostra sulla storia delle campionesse sportive. Tra gli ospiti Valentina Vezzali*

di: Redazione 5 settembre 2013 @16:54

TERAMO – Sport e donne, giornalismo sportivo e sport al femminile, omofobia, machismo. L'Europa per prima ha avvertito la necessità di votare una risoluzione per superare barriere culturali e stereotipi che, stando ai dati, ancora dominano il mondo dello sport.

La **Carta Europea dei diritti delle donne nello sport** è stata approvata dal Parlamento Europeo e viene portata all'attenzione del mondo dello sport, delle istituzioni e dei media (il superamento degli stereotipi del giornalismo sportivo è uno dei temi della Carta) con un convegno organizzato dalla Consigliera di Parità, **Anna Pompili** di concerto con la **Provincia**, il **Coni** e la **Uisp**, che si svolgerà **sabato prossimo 7 settembre a partire dalle ore 11** nella Sala Polifunzionale di via Comi a Teramo.

A sottolineare i "numeri" e quindi il valore delle donne sportive abruzzesi anche **una mostra che racconta la storia delle supercampionesse degli ultimi dieci anni**. La mostra sarà esposta nella Sala Polifunzionale e poi in Piazza Martiri.

Ospite dell'iniziativa **Valentina Vezzali**, campionessa olimpica nella scherma e parlamentare, invitata dalle istituzioni teramane per gli eventi di Sport sotto le stelle e per fare da testimonial dei valori della Carta; la affiancherà la teramana **Eleonora Corona**, medaglia di bronzo ai mondiali di atletica leggera luglio 2013, alla quale l'amministrazione provinciale consegnerà una targa di riconoscimento.

La Carta è stata elaborata dalla Uisp (Unione Italiana Sport per Tutti) in collaborazione con altri partner internazionali nell'ambito del progetto "Olympia: equal opportunities via and within sport" ed è rivolta a tutti gli operatori sportivi, organizzazioni, federazioni, tifosi, autorità e istituzioni, affinché siano incentivate azioni e campagne a favore delle pari opportunità fra uomini e donne nello sport.

**Ad adottare la Carta, primo in Abruzzo, è stato il Comune di Teramo subito seguito da quello di Giulianova** ma, come rileva Anna Pompili: "Sono tante le amministrazioni comunali che stanno chiamando per seguirne l'esempio: un bel segnale di sensibilità. Il convegno sarà l'occasione per presentare la Carta europea e per parlare di soluzioni concrete, di strumenti e strutture che gli enti locali, insieme all'associazionismo sportivo, possono mettere in campo, aderendo alle indicazioni della risoluzione europea, per favorire lo sviluppo dello sport al femminile".

La prima risoluzione europea risale al 1985 ed evidenziava una grave disparità numerica tra uomini e donne nel mondo dello sport sottolineando la necessità di rimuovere le enormi **barriere culturali** che impedivano il reale coinvolgimento delle donne.

"A distanza di quasi 30 anni, nonostante i progressi e l'incremento della partecipazione femminile al mondo dello sport, permangono delle enormi differenze in termini di pari opportunità – spiega la Consigliera di Parità, Anna Pompili - sia per quanto riguarda il coinvolgimento delle donne in ruoli e posizioni di vertice e leadership all'interno di enti, federazioni e società sportive, sia per la persistenza di stereotipi di genere nella stessa pratica sportiva. Istituzioni, organizzazioni sportive, tecnici e giornalisti, tutti vengono chiamati ad una riflessione per superare queste barriere culturali che hanno stratificato comportamenti sbagliati non solo nei confronti delle donne ma del diverso in senso molto ampio in un ambiente che risente di un'impronta maschilista più che maschile."

Ecco perché, la Uisp ha messo a punto una nuova "Carta Europea dei Diritti delle Donne nello Sport"; **il documento dell'85 è stato rivisitato e aggiornato con una particolare attenzione al superamento di tutte le forme di discriminazione**. La Carta è articolata in capitoli tematici: la pratica dello sport; la "leadership"; il mondo dell'educazione; ricerca e comunità scientifiche; donne, sport e media; spettatori e tifosi.

Questo schema viene ripercorso nel convegno promosso dalla Consigliera di Parità della Provincia con gli interventi di **Fiammetta Ricci**, docente dell'Università di Teramo e membro della Commissione Pari Opportunità che si occuperà di "sport e leadership"; **Cristina Di Domenico**, presidente della **Cooperativa Sirena** che affronterà i temi legati allo sport in età adulta; della giornalista **Pina Manente** che racconterà il rapporto fra il giornalismo sportivo e le atlete.

Sono previsti, inoltre, gli interventi di **Emanuela Clayseet** membro del Consiglio Nazionale UISP e del presidente regionale del Coni, **Enzo Imbustaro** ci sarà anche il delegato provinciale **Canaletti**. A condurre il convegno una giornalista sportiva, **Anja Cantagalli**.

Ad aprire i lavori il presidente della Regione, **Gianni Chiodi** e il presidente dell'ente, **Valter Catarra**. Sono previsti i saluti del sindaco di Teramo **Maurizio Brucchi**; dell'assessore Regionale alla Sport **Carlo Masci**; dell'assessore teramano Guido Campana e del vicepresidente della Provincia, **Renato Rasicci** e naturalmente della presidente della Commissione provinciale Pari Opportunità, **Desireè Del Giovine**.

Consiglio 3 Copyright © 2013 Riviera Oggi, tutti i diritti riservati

Riviera Oggi s.r.l.

ULTIME NEWS Premio "Pasquale Celommi": concorso nazionale di pittura estemporanea a Roseto

Home - Teramo - Cronaca - Il Comune di Giulianova aderisce alla Carta europea dei diritti delle donne nello sport

## Il Comune di Giulianova aderisce alla Carta europea dei diritti delle donne nello sport

MERCOLEDÌ 04 SETTEMBRE 2013 11:34 | EDIZIONE TERAMO - CRONACA

Hi place 40 Tweet 1 +1 0



Giulianova. La Giunta ha deliberato l'adesione del Comune di Giulianova alle raccomandazioni contenute nella Carta dei diritti delle donne nello sport elaborata dall'UISEP - Unione Italiana Sport per tutti, nel 1985 e di recente rivisitata e adottata dal Parlamento europeo.

"Giulianova è, in Abruzzo, tra i primissimi Comuni non capoluogo di provincia ad

aderire alla Carta che si basa su tre punti fondamentali: uomini e donne devono avere le stesse opportunità di dedicarsi alle attività sportive; le donne devono essere rappresentate nelle posizioni di potere al pari degli uomini; le atlete devono avere le stesse opportunità degli atleti di essere rappresentate nei media.

Con questa delibera di adesione, che sottolinea l'importanza dello sport nella vita delle donne ribadendo al contempo il ruolo chiave che esse rivestono in ogni ambito - spiega l'assessore alle Politiche sociali Nausicaa Cameli - ci siamo impegnati a realizzare azioni positive finalizzate a rimuovere gli ostacoli che di fatto impediscono la realizzazione di pari opportunità sui temi non solo dell'accesso alla pratica sportiva da parte di donne e bambine, ma anche dell'equa partecipazione di donne e uomini agli organismi dirigenziali che, a livello internazionale, vedono il coinvolgimento delle donne solo per il 10% su

**Compro Orologi Di Lusso**  
|| [COMPROcash.it/Rolux/Pate...](http://COMPROcash.it/Rolux/Pate...)  
Proponilo a [ComproCash.it](http://ComproCash.it), Azienda Leader Nell' Acquisito di Orologi



Scegli Tu! >

70 federazioni".

## Sport: Giulianova aderisce alla Carta Europea dei diritti delle donne

4 settembre 2013 13.07 Info Salute, Sociale, Teramo nessun commento



La Giunta ha deliberato l'adesione del Comune di Giulianova alle raccomandazioni contenute nella Carta dei diritti delle donne nello sport elaborata dall'UISP - Unione Italiana Sport per tutti - nel 1985 e di recente rivisitata e adottata dal Parlamento europeo.

«Giulianova è, in Abruzzo, tra i primissimi Comuni non capoluogo di provincia ad aderire alla Carta che si basa su tre punti fondamentali: uomini e donne devono avere le stesse opportunità di dedicarsi alle attività sportive; le donne devono essere rappresentate nelle posizioni di potere al pari degli uomini; le atlete devono avere le stesse opportunità degli atleti di essere rappresentate nei media. Con questa delibera di adesione, che sottolinea l'importanza dello sport nella vita delle donne ribadendo al contempo il ruolo chiave che esse rivestono in ogni ambito - dice in proposito l'assessore alle Politiche sociali Nausica Carocci - ci siamo impegnati a realizzare azioni positive finalizzate a rimuovere gli ostacoli che di fatto

impediscono la realizzazione di pari opportunità sui temi non solo dell'accesso alla pratica sportiva da parte di donne e bambine, ma anche dell'equa partecipazione di donne e uomini agli organismi dirigenziali che, a livello internazionale, vedono il coinvolgimento delle donne solo per il 10% su 70 federazioni»

OLIMPIADI

# Rogge: «Il doping è come il crimine»

LA GAZZETTA DELLO SPORT

VENERDÌ 6 SETTEMBRE 2013

di Franco Fava

BUENOS AIRES - Olimpiadi a un bivio. Combattuto tra la difesa o oltranza della tradizione (reintegro della lotta tra i 26 sport) e la tentazione del business (via libera al ricco mondo del baseball), il movimento olimpico è chiamato a scelte difficili nei prossimi cinque giorni: domani scelta della sede dei Giochi 2020 (favorite nell'ordine Tokyo, Madrid e Istanbul); domenica nuovi sport nel programma olimpico e martedì successore al regno di

Rogge dopo 12 anni di gestione opaca del chirurgo belga, che non ha impedito di arricchire le casse del Cio. Un esempio? Due miliardi di euro solo dai diritti tv pagati dalla

NBC per le edizioni 2016 e 2020; e l'ambizioso progetto di una mega sede a Losanna per 400 impiegati. Non male per il prestigioso Club dei 5 cerchi, ideato da de Coubertin, che gestisce, ma non organizza, uno spettacolo che continua ad attirare sponsor da ogni economia, vecchia e nuova. E' il fascino di un ideale che pretende ancora di premiare chi partecipa, ma dove in realtà conta solo chi vince.

**DUBBI** - Ma nei giorni delle scelte difficili, quelle che dovranno ridisegnare il futuro olimpico, meglio essere cauti. E il pentimento diffuso per aver assegnato a Rio l'Olimpiade del 2016, per poi accorgersi ora che alla città e al Brasile serve un miracolo per portare a termine gli impegni presi, è un macigno che pesa sulla scelta della sede 2020. Il borsino dà ancora favorita Tokyo (ha soldi e dà garanzie organizzative), per la soddisfazione di Roma che pensa a ricandidarsi e anche di Parigi, pronta a richiedere l'Olimpiade del Centenario dopo l'edizione del 1924.

L'arrivo di Rajoy, Erdogan e Abe, oltre a re, regine e principi, ha militarizza-

Non importa con quali mezzi.

**DOPING** - «Tanto col doping dobbiamo convivere: è come la criminalità, non scomparirà mai», pensiero di Jacques Rogge. Uno degli ultimi (per fortuna) da presidente Cio. Potrebbe succedergli il tedesco Bach, se riuscirà a ottenere la maggioranza dei 104 voti al primo turno contro altri sei candidati. Altrimenti saranno dolori, anche per il nostro Pescante, che ha fatto campagna per l'olimpionico della scherma a Montreal 1976. Intanto il potente sceicco (e membro Cio) del Kuwait, Al Sabah, non sarà rinviato alla commissione etica del Cio per aver appoggiato apertamente Bach alla presidenza e più velatamente la candidatura di Tokyo.

Sarà processata invece Yelena Isinbayeva, per aver difeso la controversa legge anti-gay del governo russo. «Non è più compatibile il suo ruolo di ambasciatrice ai Giochi giovanili? Vedremo quali azioni intraprendere, a tempo debito però», ha annunciato Rogge, evitando di aprire un nuovo fronte russo in vista dell'Olimpiade invernale di Sochi di febbraio. «Noi siamo un'organizzazione privata e non possiamo intrometterci nella legislazione degli Stati sovrani», con buona pace dei diritti di espressione e di uguaglianza della Carta Olimpica. «Gli uomini con le donne e le donne con gli uomini», era stato il pensiero della campionessa dell'asta, vicina a Putin.

to Buenos Aires. Su Tokyo pesano le preoccupazioni delle contaminazioni di Fukushima, mentre su Istanbul soffiano altre contaminazioni, quelle della guerra in Siria. E su Madrid tutte le incognite della crisi economica.

Intanto per la prima volta Carraro, Pescante e Cinquanta voteranno Tokyo al primo turno, per annientare il pacchetto di 27 voti in mano a Madrid. L'alternanza dei continenti suggerisce una candidatura europea per il 2024. Ma visto com'è andata quella di Roma 2020, il neo presidente del Coni, Málaga, ricercherà un ampio (e difficile) consenso nazionale prima di lanciare la nuova sfida.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Caso Schwazer I Nas sequestrano nuovi dati ed email

(ma.gal.) Dodici ore. Tanto è durato il lavoro dei carabinieri del Nas di Firenze e del Ros di Trento presso il Comitato controlli antidoping del Coni per sequestrare il contenuto della casella mail del Comitato e i dati relativi ai controlli antidoping richiesti dalla Fidal a carico di Alex Schwazer. I carabinieri hanno eseguito un ordine del Procuratore della Repubblica di Bolzano Guido Rispoli che sta indagando sul marciatore olimpionico a Pechino. La ricerca riguarda le eventuali segnalazioni della Fidal per chiedere controlli a sorpresa per Schwazer.

**Da Pechino a Londra** Ma le indagini della Procura di Bolzano hanno messo in evidenza che nella storia prima della positività alla vigilia dei Giochi di Londra, Schwazer aveva avuto in anni precedenti dei contatti con il professor Francesco Conconi e questo rapporto si sta approfondendo. Oltre ai documenti al Comitato controlli antidoping, i carabinieri hanno sequestrato anche quelli re-

lativi alla spedizione olimpica di Pechino e il segretario generale Roberto Fabbricini ha consegnato l'intera documentazione richiesta. In particolare il mandato del Procuratore Rispoli parlava della documentazione relativa agli indagati (oltre a Schwazer, i medici della Fidal) e all'allenatore dell'epoca del marciatore, Sandro Damilano, già ascoltato per oltre undici ore dagli inquirenti.

# Olimpiadi, l'Italia vota Tokyo per candidarsi ai Giochi 2024

*Domani la scelta sul 2020: se passa un' europea poi non avremo chance*

DAL NOSTRO INVIATO  
EMANUELA AUDISIO

**T**HUENOS AIRES  
he wall stavolta costa 358 milioni di euro. Il muro di ghiaccio (frozen wall) che il Giappone s'impegna a costruire attorno alle acque radioattive di Fukushima, della centrale nucleare straziata dal terremoto e dallo tsunami 2011. Il più grave incidente dopo Chernobyl. È scritto nella lettera che Tokyo ha inviato a tutti i membri Cio e controfirmata dal governo, dal primo ministro Shinzo Abe. Per garantire che Tokyo, distante 250 chilometri da Fukushima, può essere una scelta olimpica «giusta e sicura». Anche perché la Tepco (Tokyo Electric Power Company) non si è dimostrata all'altezza del lavoro da fare per bonificare la zona. E molti esperti nucleari dubitano perfino sulla scelta del muro freddo, «troppo temporanea e mai usata su larga scala». Domani il mondo dello sport internazionale (Cio) sceglie la città che avrà i Giochi 2020. Oltre a Tokyo ci sono Madrid e Istanbul. Oriente, Europa e suo confine. Gli italiani che votano sono tre: Franco Carraro, Mario Pescante e Ottavio Cinquante. Il primo nel 2020 avrà 81 anni, gli altri 82. E per una volta sono costretti a fare sistema. Perché questa scelta determina le future possibilità di una candidatura italiana. Se vincerà Madrid (un'europea), speranze zero. Nes-

suno fa dichiarazioni pubbliche. Ma si sa che Carraro, molto legato da un rapporto tra il filiale e il paterno a Juan Antonio Samaranch, ex presidente Cio, lo è un po' meno a suo figlio Juanito. I rapporti sono sempre ottimi, ma se prima Carraro, per amicizia, assecondava Samaranch padre, ora non ha la stessa cieca obbedienza verso Juanito. Inoltre Carraro che nel '64 come presidente della federazione sci nautico andò ai Giochi di Tokyo pagandosi le spese di tasca sua, ha sempre avuto molta ammirazione per l'efficienza giapponese. Tokyo ha soldi, non

crede nelle politiche di rigore, è quella che sul tavolo da gioco scommette di più, ha perfino mostrato un robot («Mirata») in grado di tirare di scherma. È al suo secondo tentativo consecutivo e ha 4 miliardi e mezzo di dollari nel cassetto, così a fondo perduto. Mario Pescante, ancora offeso dalla bocciatura di Monti per Roma 2020, se si vuole vendicare deve affossare Madrid, al quarto tentativo assoluto, il cui successo dimostrerebbe che anche un paese e un'economia in crisi (27% di disoccupazione) possono permettersi i Giochi, che secondo stime spagnole

porterebbero 50 mila posti di lavoro. Peccato non dicano che Sochi, Russia, dove a febbraio si disputeranno i Giochi Invernali ha già speso 50 milioni di dollari, 5 volte il budget iniziale. Cinquante è da 19 anni presidente dell'International Skating Union (Isu), si occupa di sport su ghiaccio, sicuramente più di tradizione e più sviluppati in Giappone che non a Madrid o Istanbul. E se gli è cara l'Italia deve pattinare dalle parti dell'estremo oriente. Per ora la candidatura italiana non ha corpo, ma solo contorni. Bisogna aspettare la scelta 2020. Ma si sa che

il presidente Malagò qualche chiacchierata con Marino, sindaco di Roma, l'ha fatta. Nessuno vuole giocare d'azzardo. È anche improbabile per questioni di buon gusto che sabato sera, appena si sarà la città vincitrice, Malagò dichiarare le ambizioni dell'Italia. Ma più avanti, magari a novembre, un sussurro ufficiale può scappare. Prima deve vincere Tokyo e i tre membri italiani non sbagliare tasto. Poi Roma ci può riprovare. Ma Milano starà zitta? O il gioco delle polemiche spezzerà il sogno dei cinque cerchi?

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Gioco d'azzardo, governo battuto «Si rischia un buco di 6 miliardi»

B. DI G.  
ROMA

Governo battuto in Senato su una mozione della Lega che prevede la moratoria di 12 mesi sul gioco d'azzardo. E conseguente minaccia di dimissioni del sottosegretario all'Economia Alberto Giorgetti (Pdl), il quale denuncia a caldo un rischio buco di 6 miliardi, interpretando il testo leghista come uno stop a tutta l'attività, e non solo alle nuove aperture. Questo l'esito di una giornata all'insegno del caos (e dei mal di pancia della politica in vista di una possibile crisi) terminata con un comunicato del ministero dell'Economia. Nella nota Fabrizio Saccomanni riconferma la sua fiducia in Giorgetti e definendo la mozione leghista «inapplicabile perché il governo compirebbe un atto illegittimo».

In effetti il testo presentato dal Carroccio, votato trasversalmente - anche se con qualche confusione all'interno dei gruppi - si può interpretare in modo estensivo, cosa che comporterebbe lo stop anche agli esercenti già autorizzati, che hanno dalla loro contratti inoppugnabili. Per questo il ministero chiede al Parlamento di riconsiderare la sua posizione, assicurando che «continuerà a monitorare con attenzione l'efficacia delle misure già introdotte per contrastare e prevenire la ludopatia, ve-

rificando anche se vi sia la necessità di predisporre ulteriori interventi per rafforzarle. Intensificherà, inoltre, le azioni di contrasto al gioco illegale e ai fenomeni di criminalità comunque connessi all'offerta e alla gestione del gioco». Tutto lascia supporre, quindi, che l'esecutivo chiederà una riformulazione del testo.

Si è arrivati al voto in un clima di grande caos. Non ha aiutato l'intenzione del governo di procedere comunque, senza attendere possibili mediazioni su una formulazione più corretta. Così come la mancata sospensione dei lavori d'aula, mentre i gruppi ancora stavano discutendo i rispettivi schieramenti. Il Pd all'inizio aveva dato l'ordine di astenersi, per convergere su un proprio ordine del giorno. Solo all'ultimo minuto l'orientamento è mutato in un sì, essendo anche il Pd d'accordo sulla moratoria, ma solo sulle nuove aperture, e fino al completamento di un piano di riorganizzazione da elaborare anche insieme ai sindaci. Così alla fine i Democratici hanno votato in ordine sparso.

Quasi unanime invece il sì all'ordine del giorno del Pd. «La nostra proposta è molto più articolata - spiega Stefano Pezzopane, tra i firmatari del testo - insieme a Giuseppe Lumia - Chiediamo un confronto con i sindaci per evitare che le slot machine vengano aperte vicino alle scuole. Inoltre vogliamo affrontare anche il tema delle ludopatie, che dovrebbero essere inserite nei livelli essenziali di assistenza. Un altro capitolo riguarda la tutela dei minori, con forti di controllo anche sulla rete». Un altro capitolo importante riguarda le tasse. «Sui giochi si paga un'Iva inferiore a quella prevista per il pane e il latte», aggiunge Pezzopane. In effetti l'aliquota sui giochi elettronici è ferma allo 0,6 per questo il Pd chiede un riallineamento. Inoltre nel testo Pd si chiede la tracciabilità dei concessionari, per contrastare le infiltrazioni della malavita organizzata nel comparto. «L'altra questione che abbiamo affrontato - aggiunge Stefano Lepri (Pd) è stata quella di una mozione dei 5Stelle che puntava ad allargare la sanatoria per gli esercenti di slot machine che dovrebbe portare 600 milioni nelle casse dello Stato. La proposta è stata fermata perché l'esecutivo ha spiegato che altrimenti si sarebbe verificato un "buco" tra le coperture dell'ultimo decreto Imu».

Il voto in Senato ha provocato un'ondata di scudi degli operatori del settore, che denunciano il rischio chiusura di migliaia di sale e la possibile perdita di occupazione. Il settore ha un giro d'affari di 90 miliardi l'anno e nel 2012 ha garantito entrate per 9 miliardi.

# Benvenuto Tommy Smith

LA GAZZETTA DELLO SPORT

VENERDÌ 6 SETTEMBRE 2013

## I black italians «Sapeva di rischiare»

**■** (g.l.g.) Chi era Tommy Smith? Facciamocelo dire anche dagli italiani che hanno lo stesso colore della sua pelle. Renée Felton ad esempio può parlare per esperienza diretta. La mamma di Andrew Howe si è allenata da ragazza con l'ex sprinter che l'ha seguita nei primi anni della sua carriera: «Per me è stato un secondo padre. La cosa che più mi ha colpito il suo cuore immenso ed il suo amore per la vita, anche se aveva ricevuto più amarezze che soddisfazioni. Ha sempre visto però il lato positivo».

**«Non si parlava d'altro»** Dal vivo lo ha visto e seguito in diretta Giacomo Puosi, il primo black italian dell'atletica. L'ex azzurro dei 400, CGC Viareggio e poi Fiat, lui era infatti a Messico a correre la 4x400, settima in finale. «Nel villaggio non si parlava d'altro. La mattina che vennero espulsi ero là. Razzismo? In Italia era una parola esotica, io non l'ho mai avvertito su di me, non se ne conosceva il significato. Al contrario in America i neri avevano ovunque posti di serie B. Di sicuro il gesto ha avuto un impatto clamoroso specie verso chi faceva finta che tutto fosse normale».

**Sulla sua pelle** Ashi Saber ex quattrecentista delle Fiamme Gialle, papà egiziano, madre italiana; ricorda: «Tommy Smith l'ho conosciuto ai Mon-

diali nel '95. Firmò la maglietta con il podio di Messico al saltatore Cerasoli. Rimase stupito nel vederla. Lui è stato un grande, sapeva di esporsi con quell'azione. Razzismo? L'ho subito sulla mia pelle nel '94. Agli Europei Vittori mi aveva detto che se non correvo forte ero fuori dal quartetto, feci la mia frazione in 44"9 in batteria e mi misi dentro al posto di Nuti che era andato piano nella prova individuale; questi arrabbiato venne da me, "Tu non dovresti correre, sei un ospite qui". Finì a botte con Madonia paciere. Da romano e romanista, queste cose non me le faccio passare. La storia della razza bianca e nera non l'ho mai capita. Almeno nello sport per fortuna è passata».

**«Ruppe l'apartheid Usa»** Rachid Berradi, primo campione italiano nero di cross, vive a Palermo ed allena i giovani dello Zen: «Purtroppo il razzismo c'è. Ma nello sport non si sente, anzi c'è molta fratellanza. Conosco la storia di Smith, ha fatto un grande gesto per rompere l'omertà dell'apartheid in America. A questo proposito debbo ricordare un gesto di un altro grande, Pietro Mennea: venne qui portando libri e regali ai ragazzi, un giorno indimenticabile». Non è un caso che Smith sia venuto proprio per ricordare Mennea...

## “Mi piace se ti muovi”

September 6, 2013

Come dietista sono sempre stata contraria alle diete, ed è un problema esistenziale non da poco, ma se ne occuperà a tempo debito il mio analista.

E' uno strumento diabolico, signori: riduciamo l'introito di calorie e nutrienti e così facendo abbassiamo la nostra capacità di consumo, condizione perfetta per aumentare di peso; e quindi torniamo a ridurre l'introito di calorie e nutrienti, ad abbassare la nostra capacità di consumo e così via.

Tutto questo è talmente sospetto che, quando se ne accorgerà Giulietto Chiesa, sosterrà la tesi complottista che le diete sono state inventate dalle dietiste per avere sempre più soggetti in sovrappeso a cui fare diete.

La logica con cui il corpo reagisce alla riduzione calorica è una logica di sopravvivenza: se introduco sempre meno calorie, lui, che deve garantire tutte le funzioni lo stesso, si mette a consumare meno.

Se io introduco a volte troppo e a volte troppo poco, lui non fa la media matematica: alla lunga tara il consumo sull'introito più basso, perché deve essere sicuro di svolgere tutte le sue funzioni anche nell'eventualità di avere poche risorse a disposizione.

E più volte lo faccio – di ridurre l'introito calorico – più lui, il corpo, diventa rapido nella risposta di *adattamento metabolico*, macchina meravigliosamente efficiente che non è altro!

Dieci anni fa parlare di *adattamento metabolico* creava stupore; oggi lo sanno tutti, ma non cambia l'approccio alla gestione del peso: prevalentemente, disperatamente, inspiegabilmente *solo* dieta.

Ma siamo organismi che non consumano più: le tipologie di lavoro sono cambiate, sempre seduti, sempre per più ore; anche i lavori di casa sono sempre meno dispendiosi, e per uscire usiamo rigorosamente macchina o scooter eh, ch'è d'inverno fa freddo, d'estate fa caldo, in autunno piove e in primavera ho l'allergia; e c'ho i bambini da guardare, che non verrebbero di sicuro fuori con me, ma anche quella volta che non ci sono, fatalità, non esco a camminare; e non ho mai tempo libero, ma se ce l'ho mi sposto in macchina, treno, metro, autobus e vado in quel localino carino e mi *siedo* a fare due chiacchiere con la mia amica; e poi no, quando torno da lavoro sono troppo stanco per una passeggiata di 30 minuti! ma 4 ore davanti al pc a navigare in rete non me le toglie nessuno.

Non ci giro attorno: bisogna assolutamente invertire la tendenza.

Guardando noi, i nostri muscoli timidi, il nostro grasso invadente.

Osservando come le diete che una volta vi facevano dimagrire ora hanno meno efficacia, perché non consumiamo più.

Notando come le figlie consumino meno delle madri, che almeno quando erano giovani si muovevano e l'organismo se ne ricorda.

Ed è soprattutto per i nostri figli e per il loro peso crescente che dobbiamo agire subito.

Ora.

**NowWeMove** è la campagna europea senza fini di lucro che celebra e promuove il movimento in ogni sua forma e si propone di avere 100.000 europei in più attivi nello sport e nell'attività fisica entro il 2020.

Se rappresentiamo un'associazione, una scuola, un comune, una struttura nazionale o internazionale, possiamo diventare **Move Agent** e creare un evento sportivo per la **Move Week**, dal 7 al 13 ottobre.

I dati degli studi effettuati da 30 anni a questa parte dimostrano con chiarezza che l'effetto preventivo e positivo di un'attività fisica moderata come camminare a passo spedito ad una velocità fra 4 e 5 km/ora per mezz'ora al giorno: è uno sforzo sostenibile a tutte le età ed è facilmente compatibile con le abitudini di vita, quindi, anche se il fitness non è proprio il nostro mestiere, potremmo diventare Move Agent con questo obiettivo, creare un gruppo di cammino e potenziare non solo la nostra salute, ma anche quella degli altri,

nella fattispecie ottenendo:

- Miglioramento dell'umore e riduzione dell'ansia.
- Aumento dello stress positivo, quello che porta all'eccitazione fisica e mentale, al senso di benessere e alla creatività, e riduce lo stress negativo, che scatena sentimenti come la paura, la preoccupazione e lo scoraggiamento. Controllare lo stress è la chiave per superare e sfruttare le situazioni positive e affrontare quelle negative.
- Riduzione della concentrazione di trigliceridi (e aumento di quella del colesterolo HDL, quello buono), della resistenza all'insulina, della pressione arteriosa diastolica a riposo, dei livelli plasmatici di citochine infiammatorie.
- Aumento della massa muscolare e della densità scheletrica, non solo per facilitare le attività quotidiane, ma per prevenire danni fisici e incidenti e avere più massa metabolicamente attiva, quella che consuma anche a riposo;
- Miglioramento del sistema aerobico, semplicemente perché ce lo fa usare di più, lo allena; e in particolare aumenta la capacità di ossidare i grassi e permette finalmente di ridurre l'ossidazione dei carboidrati – e finalmente il corpo smette di richiederceli sotto forma di "voglia di zuccheri".
- Miglioramento dell'ossigenazione di muscoli e ai tessuti e miglior trofismo conseguente (saremo più tonici e con un bel colorito)
- Aumento della densità capillare (la miglior prevenzione e trattamento della cellulite)
- Riduzione dell'appetito se l'attività fisica svolta è intensa

E anche se non abbiamo i requisiti per diventare Move Agent possiamo informarci su quali eventi sono previsti nel nostro territorio attraverso il sito [www.nowwemove.com](http://www.nowwemove.com) e partecipare.

Ogni mattina una dietista si sveglia e sa che dovrà far morire di fame un paziente

Ogni mattina un paziente si sveglia e sa che dovrà correre o la dietista lo farà morire di fame

Quando il sole sorge non importa che tu sia dietista o paziente, l'importante è che cominci a correre



now we move uisp

Riabilitazione metabolica

**RIDERE. DIVERTIRSI  
E RESTARE ATTIVI. MA ANCHE  
LE PREOCCUPAZIONI  
RENDONO SANI E LONGEVI**

**Metti un centenario sotto il microscopio**

«La vecchiaia è l'unico sistema che si sia trovato per vivere a lungo», scriveva il letterato francese Charles de Sainte-Beuve. Eppure c'è vecchiaia e vecchiaia: chi è alle prese con il diabete, o l'aterosclerosi, l'Alzheimer l'osteoporosi, l'osteoartrite e i tumori e chi invece veleggia senza problemi verso le colonne d'Ercole dei cento anni e oltre. Quali sono le ragioni di queste differenze? È solo questione di genetica o anche gli stili di vita hanno il loro peso? Claudio Franceschi, professore di Immunologia all'Università di Bologna, tra i massimi esperti di biologia dell'invecchiamento, da anni studia i centenari per capirne i segreti, e ha scoperto

che, anche se non si può parlare di una vera e propria ricetta, sono diversi i fattori che contribuiscono a vivere a lungo e in salute.

**L'INFIAMMAZIONE**

«Oggi sappiamo che l'invecchiamento è strettamente correlato a uno stato di infiammazione di basso grado, comune a tutte le grandi patologie quali diabete, Alzheimer, demenza, disturbi cardiovascolari e artrite, che condividono l'età come fattore di rischio. Noi abbiamo chiamato questo stato di infiammazione sistemica, tra i principali motori dell'invecchiamento e delle patologie età correlate, *inflammaging*», spiega Franceschi. E aggiunge che con l'età

si accumulano cellule senescenti, che non si riproducono e diventano infiammatorie, producendo molecole chiamate citochine (l'interleuchina 6, l'interleuchina 1, il fattore di necrosi tumorale e l'interferone gamma). «Allo stesso tempo il microbioma intestinale cambia, crescono le specie potenzialmente dannose e diminuiscono quelle benefiche, e aumentano i prodotti di scarto delle cellule che si distruggono: tutti questi sono ulteriori stimoli infiammatori per l'organismo», racconta lo scienziato. Negli anziani generalmente questo boom delle molecole pro-infiammatorie si accompagna a una diminuzione di quelle anti-infiammatorie, creando uno squilibrio a favore della prime.

96 | **L'Espresso** | 12 settembre 2013

Nelle persone più longeve, invece, si osserva un equilibrio tra sostanze pro e anti-infiammatorie, «perché il nostro organismo è una macchina che si adatta. L'ipotesi è che chi non riesce ad adattarsi, probabilmente per ragioni legate alla genetica, invecchi prima degli altri», continua Franceschi.

**LA GENETICA**

Le famiglie di centenari in Italia, soprattutto in Sardegna, o quelle in Giappone suggeriscono che la longevità sia senza dubbio una questione familiare e di geni. Tra le varianti che sembrano associate a una lunga vita ci sono quelle di alcuni geni che regolano il metabolismo del glucosio,

la formazione e la suscettibilità allo stress ossidativo delle lipoproteine, l'infiammazione, e il movimento di proteine attraverso la membrana dei mitocondri. «Non sappiamo ancora con certezza quali siano tutti i geni correlati alla longevità. Probabilmente la ragione della lunga vita è da ricercare nell'interazione tra geni, ambiente e stile di vita», continua Franceschi.

**LO STILE DI VITA**

I centenari di oggi ieri erano giovani che si muovevano di più, sia al lavoro che in casa. Non conoscevano la sedentarietà. Inoltre quasi tutti appartengono alla classe media

del né ricchi né poveri: «Non potendo compiere studi sulle abitudini alimentari del passato, possiamo però affermare che chi vive molto a lungo è in generale una persona che non ha né sofferto la malnutrizione né si è abbuffata. I centenari appartengono a una generazione in cui i comportamenti personali, come quelli a tavola, erano molto coscienti, privi di eccessi». Un esempio per tutti: i centenari della Sardegna, dove i due pilastri della longevità - una dieta equilibrata, quale quella mediterranea, abbinata a un buon esercizio fisico - hanno cooperato alla perfezione.

**Anna Lisa Bonfranceschi**