

SELEZIONE STAMPA

(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

17 Settembre 2013

ARGOMENTI:

- Coni: in Giunta le questioni nuoto
- Nordic walking a tutte le età
- Dieta e movimento, benessere per la terza età
- In bici per 800 km da Osimo a Copertino

Coni OGGI A ROMA

In Giunta le questioni nuoto e Garcia

MAURIZIO GALDI

Dovrà essere breve per doveri «istituzionali» (alle 12 arriva il ministro Delrio per la presentazione dei Mondiali di ciclismo), ma la Giunta di oggi si annuncia ricca di contenuti. Dopo la pausa estiva ci sarà l'esame dei risultati sportivi con particolare attenzione per atletica e nuoto. Ma mentre per la prima già con la riunione del Consiglio sabato a Formia si è «programmato» il futuro (vi hanno partecipato anche il segretario generale del Coni Roberto Fabbri e il vice, con supervisione alla preparazione olimpica, Carlo Mornati), per il nuoto siamo ancora all'inizio.

L'esposto E intanto sul tavolo della Giunta è arrivato anche un esposto firmato da 14 società (la Swimming di Palermo, la Gifa di Palermo, la Piscina 90, la Forum Julii, la Nuoto Club Liguria, la Pallanuoto Treviglio, la San Francesco Histonium, la Sport Management Lombardia, la Sport Management, l'Adriatika Nuoto, la Due Ponti, la Jolly, la Villa Aurelia e la Forum Sport Center) che in sintesi chiedono il commissariamento della Federazione. Si tratta dell'ennesima puntata dopo le accuse mosse alla gestione dei contributi da parte di Federica Pellegrini, prima, e del Recco poi. A questo si so-



Paolo Barelli, presidente Fin

no susseguite repliche di altre società a favore della Fin, ma il chiacchiericcio non è gradito ed è probabile che già domani si arrivi a stabilire (vista anche la presenza di Paolo Barelli in Giunta) un percorso per arrivare a fare chiarezza e a dare certezza anche nella distribuzione dei contributi. Domani i commissari degli sport equestri e del pentathlon faranno una relazione sul lavoro svolto. Tra i comitati regionali della Fise c'è malcontento dopo che il commissario Ravà ha provveduto a bloccare i fondi, ma si parlerà anche della vicenda di Garcia, un atleta sotto inchiesta convocato per i recenti Europei.

Nordic walking

Chi pratica questo allenamento in forte ascesa riscontra subito miglioramenti del sistema cardio-circolatorio, respiratorio e metabolico. E massa grassa ridotta

Una camminata con i bastoncini a qualsiasi età

SARA FICOCELLI

Consumo di 400kcal/ora, contatto con la natura, riduzione dello stress, aumento dell'equilibrio corporeo, divertimento, allenamento del corpo per intero, miglioramento dell'autostima: questi, secondo l'Ani, Associazione nordic fitness italiana, i benefici del nordic walking, (o pole walking, in italiano "camminata con bastoni") la passeggiata in montagna importata dalla Finlandia che coinvolge ormai decine di migliaia di appassionati solo in Italia. Questo sport aerobico e cardiocircolatorio, metabolico e muscolare, che dà la possibilità di variare l'intensità in base alle proprie esigenze, è simile alla camminata normale ma richiede un impegno più importante dei muscoli degli arti superiori e del tronco, ed è quindi perfetto per tonificarsi anche se non

re.

«Chi lo pratica riscontra subito un miglioramento del sistema cardio-circolatorio, respiratorio e metabolico - spiega Gian Pasquale Ganzit, specialista in medicina dello sport e direttore della ricerca scientifica dell'Istituto di Medicina dello Sport Fmsi di Torino - con un immediato vantaggio sul fronte del controllo del peso corporeo e della riduzione della massa grassa. Il consumo energetico è legato alle velocità con cui si cammina, alle caratteristiche del terreno (salita, discesa, irregolarità, neve) e al peso che si porta (quello corporeo più il carico di un eventuale zaino). Mantenimento e miglioramento del tono muscolare e della coordinazione motoria degli arti inferiori, del tronco e degli arti superiori sono i benefici principali».

La postura corretta va appresa da un istruttore specializzato ma, in linea di massima, il carico deve essere distribuito fra arti inferiori, tronco e arti superiori. «Il movimento - precisa Ganzit - deve essere fluido, cioè non a strappi e con carichi locali eccessivi. Bisogna approfittare del bastoncino per rendere meno brusco l'appoggio sul piede ed evitare conflitti dei tendini delle spalle spingendo troppo in verticale. La presa della mano sul bastoncino deve essere variata fra fase di appoggio e fase di recupero, per evitare sovraccarico dell'inserzione dei tendini a livello del gomito».

«Lo stress per le articolazioni degli arti inferiori e la colonna vertebrale - spiega Riccardo Foti, ortopedico traumatologo dell'ospedale Sant'Andrea di Roma - è minore rispetto alla corsa o alla camminata senza bastoncini, an-

ché grazie alla spinta e al sostegno dati alle braccia, riducendo il carico sugli arti inferiori. Premesso quindi che, se ben eseguita, è un'attività sportiva adatta a tutte le età, essa comporta comunque una sollecitazione importante della cavaglia e del piede, con appoggio calcaneare, rullaggio e spinta sull'avampiede maggiore rispetto alla deambulazione normale; prevedendo anche la torsione del busto, potrebbe non essere uno sport indicato qualora siano presenti infiammazioni acute in questi distretti articolari, mentre l'uso dei bastoncini salvaguarda anca e ginocchio».

Come in tutti gli sport, anche questo dunque ha le sue controindicazioni, più marcate per chi soffre di malattie del cuore, della circolazione e respiratorie e fa un esercizio intenso, in salita, sulla neve. «Ma in molte situazio-

ni - precisa Ganzit - il movimento controllato nell'intensità e nel tempo (cioè nella durata dell'esercizio) può essere utile dal punto di vista funzionale e riabilitativo, basta che le caratteristiche dell'esercizio vengano concordate con il proprio medico. Il nordic walking determina inoltre un aumento del carico al livello delle spalle e dei gomiti e quindi, in caso di attività intensa, c'è il rischio di un sovraccarico dei tendini delle spalle (la cosiddetta cuffia dei rotatori)». Vestiti adeguati alle condizioni climatiche: non bisogna sudare troppo né avere sensazione di freddo, anche solo nelle pause. «Una sudorazione moderata - conclude Ganzit - è il segno di un buono stimolo allenante. La perdita di peso con il sudore è momentanea, e bisogna recuperarla in fretta, bevendo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

la Repubblica

MARTEDÌ 17 SETTEMBRE 2013

La prevenzione

Dieta e movimento così si salva la terza età

A

LUIGI FONTANA *

ll'inizio del 1900 in Italia l'aspettativa di vita era di soli 47 anni. Le malattie infettive erano la principale causa di morte. Durante le prime decadi del XX secolo, l'implementazione di una lunga serie di misure di sanità pubblica, come per esempio lo sviluppo del sistema fognario, la clorazione dell'acqua, le vaccinazioni, e la scoperta degli antibiotici, ha determinato un rapido declino dei decessi per malattie infettive, e della mortalità infantile. E di conseguenza l'aspettativa di vita media è salita oggi a circa 80 anni, un incremento di ben 30 anni rispetto al 1900.

Oggi il rischio di morire prematuramente di una malattia infettiva in Italia è basso mentre è altissimo quello di morire di una malattia cronico-degenerativa. Le patologie cardiovascolari, il cancro, l'ictus cerebrale, il diabete, l'obesità e le malattie respiratorie croniche sono le principali cause di morte. Circa l'80% degli adulti al di sopra dei 65 anni di età è affetto da almeno una malattia cronica, ed il 50% ne ha due o più malattie croniche che riducono pesantemente la qualità della vita e accelerano l'invecchiamento dell'organismo.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, più del 40% dei tumori, e almeno l'80% delle patologie cardiache, degli ictus cerebrali e del diabete potrebbero essere prevenuti se fossero eliminati i fattori di rischio per queste malattie (es. dieta squilibrata, fumo di sigaretta, vita sedentaria). I nostri studi scientifici suggeriscono che alcuni interventi più mirati e personalizzati, come per esempio una moderata restrizione calorica con nutrizione ottimale,

la riduzione del consumo di proteine a livelli più fisiologici, l'aumento di alcuni cibi d'origine vegetale, associati a dei programmi di esercizio fisico, possano ridurre ulteriormente il rischio di sviluppare malattie croniche, aumentando non solo l'aspettativa di vita ma soprattutto il numero di anni vissuti in completa salute. Inoltre, si otterrebbe una riduzione della disabilità e dei costi sanitari e sociali, liberando ingenti risorse per lo studio e la cura di malattie che non sono ancora curabili (es. malattie genetiche rare, malattie autoimmunitarie).

In campo sanitario una politica "attendistica" non è più economicamente sostenibile. Aspettare che i cittadini, in seguito a svariati anni di scorretti stili di vita, si ammalino e si rechino in pronto soccorso o in ospedale è una strategia perdente e costosissima. L'invecchiamento della popolazione e l'epidemia di obesità e diabete mellito a cui stiamo assistendo renderà presto drammatica la situazione del Servizio sanitario nazionale, aumentando vertiginosamente i costi relativi a spesa farmaceutica, prestazioni medico-chirurgiche, ricoveri ospedalieri, e disabilità. Per questi motivi, riteniamo che sia essenziale la creazione su tutto il territorio nazionale di strutture sanitarie a carattere preventivo, da affiancare a quelle a carattere di ricovero e cura, a cui i cittadini possano rivolgersi per imparare a prevenire le malattie e a mantenersi sani, attivi, felici e produttivi.

* Professore di Nutrizione, Dipartimento di Medicina, università di Salerno e Washington University in St. Louis

In bici per 800 km Tutti nel Salento per San Giuseppe

Dalle reliquie di Osimo a Copertino: i nuovi pellegrini viaggiano su due ruote

di Matteo CAJONE

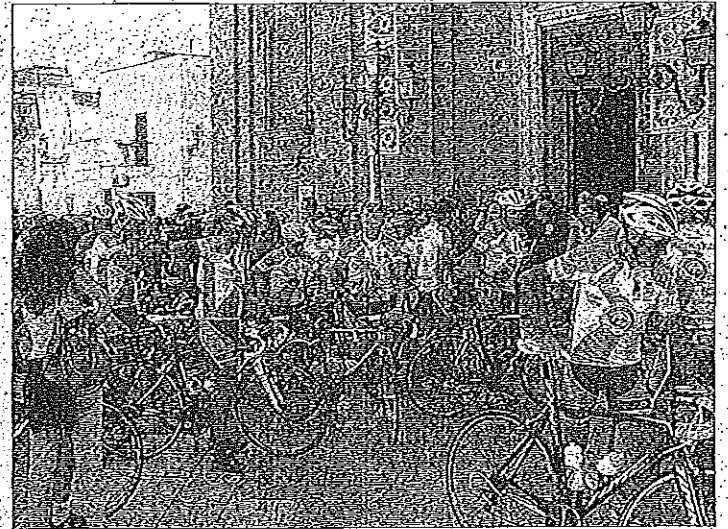
Sono arrivati con le gambe cariche di 650 chilometri di pedalate e con gli occhi lucidi. Con un sorriso e un'emozione che forse nessuna maglia rosa potrebbe regalare. È giunta ieri a mezzogiorno, a Copertino, la carovana di ciclopellegrini che ha attraversato il Mezzogiorno d'Italia sulle orme del Santo dei Voli. In tutto 28 atleti amatoriali (tra cui anche una donna) e di tutte le età che in sole quattro tappe hanno percorso il viaggio in bici Osimo-Copertino.

La settima edizione di questo ciclopellegrinaggio dal sapore speciale cade proprio nel 150esimo del Transito di San Giuseppe da Copertino. La partenza giovedì mattina dalla Basilica di Osimo, dopo un momento di raccoglimento all'interno della Cripta dove è custodito il corpo del Santo dei Voli. Un avvio salutato e rimandato di qualche quarto d'ora da una pioggia arcigna ma breve. Che bene presto è stata interpretata come una benedizione. Un'asperzione giunta direttamente dal cielo di Osimo. Poi a spingere sui pedali per riportare idealmente e spiritualmente il Santo fino a Copertino per la festa patronale che si apre oggi. Le soste per trovare ristoro e trascorrere la notte in comunità e monasteri dei francescani presenti sul tragitto. E i ciclopellegrini accolti dai frati minori conventuali a Osimo, nel convento di Sant'Antonio a Pescara, nell'Osio Betania a Lucera, nella Comunità Frontiera di Mola di Bari.

Ieri l'abbraccio con la città di Copertino e l'emozionante arrivo della carovana presso il Convento di San Giuseppe, accolti dal sindaco e dalla benedizione del padre guardiano Giuseppe Piemontese. Poi le ultime pedalate fino a raggiungere la Grotella. «Mi ha colpito il senso di coesione del gruppo, la grande amicizia nata in questo



Alcune immagini del ciclopellegrinaggio da Osimo a Copertino. In alto, 128 partecipanti nella basilica di Osimo con le reliquie del Santo. Tra i 28 ciclisti c'è anche una donna: il suo nome è Francesca Lubelli



viaggio di fatica e sudore. Ma ci portiamo dietro la stessa felicità piena e genuina che si provava quando si era bambini», racconta Vito Antonio Nuzzo, al suo ciclopellegrinaggio d'esordio. Quarta esperienza consecutiva invece per il veterano Rolando Rollo, che parla di «un percorso che di anno in anno è sempre più intenso interiormente e più faticoso a livello fisico, ma ancor più pieno di condivisione, devozione e spiritualità nutrita ogni giorno con la celebrazione della messa». Francesca Lubelli, commessa, è l'unica donna del gruppo. Presente solo all'ultima tappa, ma l'emozione è la stessa: «Un clima bellissimo», dice, «è un bel segnale di socializzazione. Difficile non essere arricchiti e cambiati da questa esperienza». Marcello Ruberti si dice commosso, mentre il giovane Diego Grassi riflette: «quando sport, devozione e impegno si mescolano viene fuori qualcosa di straordinariamente intenso». Carichi di entusiasmo anche i ciclopellegrini di Osimo come Roberto Scarpomi: «Mi ha colpito il forte affiatamento creatosi fin da subito con gli amici salentini».

Tra i ciclopellegrini anche il presidente della lega ciclismo Uisp di Lecce, Enzo Maria: «Avventura dura ma fantastica, impegnativa a livello sportivo e spirituale. Un evento di cui andare fieri». Fuori dal convento di San Giuseppe, il primo cittadino Rosafio è laconico: «questa è la vera Copertino». Per il presidente di Casello13, Angelo Grassi, fondatore del ciclopellegrinaggio è sempre un'emozione che si rinnova: «un percorso di 150 chilometri pieno di fatica, di impegno e di riflessione. Portiamo il messaggio di San Giuseppe, ed è un messaggio di semplicità, di fraternità e di pace rivolto ad una comunità in movimento. Una bicicletta e la capacità di condividere tutto, e fare gruppo sono le nostre armi».

L'EVENTO

Tutti i nomi dei partecipanti C'è anche una donna

Ecco tutti i nomi dei 28 partecipanti alla settima edizione del ciclopellegrinaggio Osimo-Copertino: Fausto Angelini, Piero Angelino, Danilo Galò, Fabio Colenta, Alessandro Cordella, Diego Grassi, Luigi Greco, Luigi Greco, Pierluigi Leo, Marcella Lezzi, Francesca Lubelli, Gianni Maiolo, Enzo Maria, Fabrizio Morrone, Vito Antonio Nuzzo, Daniele Orletti, Imerio Quercetti, Giuseppe Ragnolo, Rolando Rollo, Marcello Ruberti, Roberto Scarpomi, Luca Scarpomi, Roberto Scarpomi, Piero Senio, Antonio Taurino, Fabrizio Valente, Marco Valente, Franco Venesio, Quinceo ad aver attraversato i 650 chilometri in sella ad una montebianca. Poi lo staff dell'Amministrazione Umbra (Carpozzo, responsabile nazionale Uisp), Angelo Grassi, Renato Lezzi e Totò Quercetti, giovane calabrese che, dopo un ciclo nell'arrivata in bici (2009/10/11) coltiva un 12 chilometro percorso in bici alla faccia della montagna che, un'ultima volta, parteciperà con il M.Cajone.

