

sportpertutti

SELEZIONE STAMPA

(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

20 giugno 2014

ARGOMENTI:

- Stili di Vita & Salute: oggi workshop Uisp a Trento
- Tom Benetollo, l'uomo che amava gli "ultimi"
- Lotta all'obesità: troppi divieti inutili
- Ludopatia: la Commissione Affari sociali approva emendamento
- Bici: per liberarsi dai cattivi pensieri e bruciare calorie
- "Coraggio senza confini": un libro per educare alla civiltà
- Uisp sul territorio: Vele nel parco a Lecce



HOME MONDIALI FIFA 2014 GIRO D'ITALIA CALCIO MOTORI ALTRI SPORT RUBRICHE RISULTATI

BASKET VOLLEY CICLISMO TENNIS ATLETICA NUOTO PALLANUOTO SPORT INVERNALI

QUESTO ARTICOLO PARLA DI ➤ ALTRI SPORT

Uisp: Stili di vita e salute - Altri sport - RaiSport

http://www.raisport.rai.it/dl/raiSport/Articoli/Uisp-Stili-di-vita-e-sa...

Uisp: Stili di vita e salute

Appuntamento domani a Trento per il workshop nazionale



Sport per tutti, salute e stili di vita: queste sono le tre "esse" che l'Uisp presenterà domani a Trento (Centro Santa Chiara) in occasione del workshop nazionale dal titolo "Stili di vita attivi & salute". Parteciperanno esperti del Ministero della salute, sindaci, parlamentari e rappresentanti di Istituzioni locali, del sistema sociosanitario, dell'Università di Roma, di Trieste e di Cassino.

"Siamo al centro di un dibattito sulla riforma del welfare e il terzo settore che si occupa di attività sportiva vuole dare un contributo positivo - dice Vincenzo Manco,

presidente nazionale Uisp - la sedentarietà è il male del nostro tempo, aumenta i rischi di patologie e i costi sociali. La nostra proposta è quella di promuovere salute e di prevenire. Come? Attraverso stili di vita attivi, alimentazione più sana e collaborazione tra enti locali e associazionismo".

A Trento verranno presentati ricerche e numeri sulla situazione attuale. Un dato su tutti: la sedentarietà accorcia la vita dai 3 ai 7 anni. "Il problema è evidente - dice Fabio Lucidi, della Facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università di Roma - l'importanza di stili di vita attivi è ormai riconosciuta da ogni organismo sociosanitario. Eppure l'Italia rimane un Paese dove la sedentarietà è prevalente, rispetto al resto d'Europa. Qual è la ragione? Come riportare al centro dei comportamenti quotidiani questo tema che riguarda il diritto alla salute dei cittadini? Qual è il contributo specifico e innovativo del terzo settore e dell'Uisp? Come si caratterizza rispetto agli altri interventi tradizionali?"

L'organizzazione del workshop di Trento è curata dall'Uisp-Unione Italiana Sport Per tutti (un milione e trecentomila iscritti), una delle maggiori associazioni italiane che si occupa di attività motoria e sportiva, prevenzione e salute del cittadino. È prevista la diretta streaming video sul sito internet www.uisp.it con due collegamenti, dalle 11.30 e dalle 16.15, sino al termine dei lavori. Per seguire il workshop sui social #dirittiallasalute (con box nella home page del sito www.uisp.it).

Verranno illustrate alcune delle più valide esperienze promosse in varie città italiane e dirette alle persone di tutte le età, dall'infanzia in poi. Queste buone pratiche verranno presentate da rappresentanti delle Istituzioni, dall'Uisp e da altre associazioni nazionali come Save the Children.

La scelta di tenere un convegno di questo tipo a Trento non è casuale: da tempo questa città è nelle prime posizioni per qualità della vita e per politiche pubbliche orientate al benessere, alla salute e al movimento dei cittadini.

Il convegno inizierà alle ore 10 e terminerà alle 17. I lavori sono divisi in cinque sessioni: 1. bambini e famiglie, 2. spazi, ambiente, città; 3. il diritto alla salute per tutti; 4. adulti e anziani; 5. conclusioni e proposte.

giovedì, 19 giugno 2014, ore 16.57

VISUALIZZAZIONI

0

CONDIVIDI



PUBBLICATO

19.06.2014

VOTO

Commenti

RIDUCI



Aggiungi un commento...



Tom, l'uomo di frontiera che amava gli «ultimi»

Uomini di frontiera, è difficile trovarne. In alto, è facile: protetti dai libri e da sicuri portafogli». Era un caldissimo giorno di luglio del 1978. La Padova della militarizzazione della politica rendeva difficile - dopo il '77, le gambizzazioni e gli attentati di autonomia operaia e le azioni violente dello squadrisimo di estrema destra - pensare la politica in termini di conflitto pacifico. Tom Benetollo ci provava, e scrisse a me, giovanissimo segretario della Fgci veneta, una lunga «Dedica alla cinese» che cominciava così. Quella dedica la conservo sempre appesa dietro alla mia scrivania.

Dieci anni dopo quella scomparsa tragica e improvvisa, la parola che più mi rimbalza nella mente è frontiera. Tom era uomo di frontiera, e dell'abbattimento di dogane, confini, muri ha fatto la ragione della sua esistenza, così ingiustamente breve. Sapeva bene - venendo dalla campagna, orfano di padre da giovane, con la sua adorata mamma Italia, Tom che aveva brillato negli studi diventando un intellettuale autodidatta come pochi - che chi non è «in alto», se sbaglia un bivio, paga nella vita.

Bisogna muoversi «senza mai tornare, come mobili stelle polari». Ed essere rapidi - negli anni '70, non nell'era di un tweet -, anzi «più rapidi di questo mondo che vuole coglierci e ingessarci nella sua vecchiaia».

La vita pubblica di Tom Benetollo è stata segnata da tre distinte fasi. La prima, negli anni 70, quella dell'impegno politico a Padova e in Veneto, segnata dall'iniziativa per difendere lo spazio della partecipazione, negli anni delle spranghe, delle molotov e delle P.38. La seconda, quella del tentativo, nella Fgci nazionale e poi nella sezione esteri del Pci, di far prevalere un'impronta pacifista, contro i blocchi, promuovendo e organizzando il grande movimento contro i missili nucleari. E la terza, quella nell'Arci, fino a diventarne Presidente, e a cambiare i connotati della più grande associazione culturale italiana, come si vedrà dai fatti di Genova, nel 2001, fino alla sua scomparsa tre anni dopo.

In ognuna di queste fasi, Tom è stato in movimento. Rapido, non ipercinetico, e profondamente insoddisfatto. Ho scritto, dopo la sua scomparsa, che Tom - nel suo essere «eretico» rispetto all'ortodossia di Partito, e nel suo essere antiestremi-

sta - è stato autenticamente berlingueriano.

È difficile immaginare un uomo più lontano dalla politica-spettacolo, e dall'abitudine consolidata di larga parte della leadership politica a usare indifferentemente un argomento e il suo contrario a seconda delle convenienze. Quando di Enrico Berlinguer si propone un'immagine, nel 2014, da cui è sostanzialmente scomparsa la lotta per la pace e contro gli euromissili, e la ricerca di nuove strade per un mondo nuovo, si sbianchetta anche il senso dell'impegno di

Tom. Nel suo stare sulla strada non c'era il rifiuto della politica e del potere. Sarebbe un grave torto alla sua memoria iscrivere Tom in quella categoria di acchiappa-farfalle. Tom, spiritoso libertario e anarchico come pochi, amava l'organizzazione, si poneva il problema della democrazia e del governo. Ha amato il partito a cui è stato iscritto sempre (prima il Pci e la Fgci, e poi il Pds e infine, non senza crescente fatica, a causa della guerra nel Kosovo, i Ds); e la sua critica al partito e alla politica ha riguardato l'autoreferenzialità, l'incapacità

ad aprirsi e a contaminarsi, la scarsa «cultura della strada».

La strada che Tom percorreva non era la «buona strada» - o la retta via, che dir si voglia -. Non vi era traccia di populismo, di buonismo né di pelosa compassione. Tom - per molti versi missionario laico e civile, come lo sono Ciotti, Zanotelli, Strada - percorreva «la cattiva strada», quella di cui aveva cantato magistralmente Fabrizio De André. E se è l'amore, nella poetica del cantautore genovese, a rimettere in circolo la vita, questo amore, in una visione politica, è amore per gli altri.

La politica come amore. Amore per i neri americani sfruttati. Amore per il tormentato uomo dell'est, negli anni dopo il crollo del Muro, che Tom, insieme alla nostra Fgci, aveva auspicato. Amore per tutte le vittime dei soprusi. Tom portò l'Arci nelle lotte contro la cancellazione dell'articolo 18, e persino nel referendum promosso dalla Fiom.

Libertario, anarchico, diceva: «Bisogna muoversi senza mai tornare, come mobili stelle polari»

IL RICORDO

PIETRO FOLENA

Dieci anni fa moriva Tom Benetollo. Cambiò i connotati all'Arci Autodidatta, amante della politica, pacifista, sempre alla ricerca di nuove strade

La strada era la strada del mondo. Tom è stato globale e universale, ben prima che si parlasse di globalizzazione. Quando, nel 1987, lascia il lavoro di funzionario e dirigente della sezione Esteri del Pci, e va all'Arci, Tom costruisce prima del tempo una nuova identità plurale. E quando, dopo, le «strade» della sinistra si sono divise, talvolta in modo irreparabile, la sua Arci diventa già un luogo comune, una strada in cui viandanti - «lampadieri», come scrisse a un suo compagno -, pellegrini, ciclisti, marciatori della pace e lavoratori dei call center, tribù avversarie della sinistra camminano, talvolta senza volerlo o neppure saperlo, insieme. Mi domando, senza risposta, che cosa direbbe oggi, di questa politica, Tom. Sembra passata un'eternità, e sembra siano rimasti sotto le macerie dei vecchi castelli del '900 i valori da cui tutti siamo nati: eguaglianza, fraternità, libertà. La stessa Arci, dopo Tom, non è stata più lontanamente la stessa - e forse non poteva esserlo -. Sono stati più rapidi altri, che hanno proposto come nuovo qualcosa che in definitiva è molto arcaico: il culto di un Capo.

La sinistra sociale, e perché no, anche politica - tra la mutazione genetica del Pd e la crisi delle altre sinistre - potrà riprendere forma se sarà mobile, rapida, innovativa. «Una lezione di morale?» conclude la Dedica alla cinese: «Accendere la luce del sole», altrimenti se ne viene bruciati.

«Noi andiamo senza mai tornare».

Portò l'associazione nella lotta contro l'abolizione dell'art. 18, persino nel referendum della Fiom

Cibo Il nutrizionista Giorgio Calabrese all'Onu «Lotta all'obesità: troppi divieti inutili»

La battaglia mondiale contro l'obesità ha portato a demonizzare alcuni cibi e a rendere sempre più labili i confini tra chi è sano e chi non lo è, cambiando di volta in volta i parametri di ciò che è salutare. È l'atto d'accusa portato ieri di fronte all'Onu dal nutrizionista italiano Giorgio Calabrese (noto anche per le sue apparizioni in tv), che a un convegno sulle «malattie non trasmissibili» ha chiesto alla comunità internazionale di basarsi su «dati scientifici precisi, solidi, concreti prima di prendere qualsiasi decisione» che porti all'eccessiva «regolamentazione» in campo alimentare.

Le Nazioni Unite hanno convocato ieri a New York esponenti della società civile e del mondo accademico per discutere dei metodi migliori per prevenire patologie come obesità, diabete, malattie cardiovascolari e respiratorie e cancro che ogni anno uccidono 36 milioni di persone. Una sorta di epidemia non contagiosa che il segretario generale Ban Ki-moon ha denunciato come un'emergenza di salute pubblica al rallentatore. Calabrese, professore all'università Federico II di Napoli, ha ricordato che l'obesità deriva da più fattori, come la genetica, l'eccessiva assunzione di calorie e l'assenza di movimento e che non si devono «demonizzare singoli



Esperto Giorgio Calabrese

ingredienti come il grasso, il sale o lo zucchero senza considerare che ci sono tecniche di cottura che possono ridurre la qualità nutritiva di qualsiasi alimento». Da qui l'appello a educare i consumatori «alla moderazione e all'attività fisica» e a trovare standard certi: «Milioni di persone nel mondo si sono svegliate un giorno scoprendo di essere diventate improvvisamente a rischio — ha avvertito Calabrese — perché la soglia per essere considerati sovrappeso era stata abbassata da un indice di massa corporea di 27,8 per gli uomini e 27,3 per le donne a 25 per entrambi i sessi».

E. Teb.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



FOYOMAGOECONOMICA

Sale giochi, nuova stretta “No a fumo, alcol e bancomat”

ROMA. La Camera prova ancora a fermare la proliferazione di slot machine sul territorio italiano, tentativo fin qui non riuscito. Ieri in commissione Affari sociali è stato approvato all'unanimità un emendamento al decreto legge sulla ludopatia che prevede che nelle “sale giochi” non si fumi, non si consumi alcol, non si usi il bancomat. La modifica apportata all'articolo 11, relativo a norme di sicurezza nei luoghi in cui si gioca, prevede poi un massimo di otto ore di attività per le sale, che devono essere distanti almeno 500 metri dai “luoghi sensibili”, come le scuole. Il via libera al provvedimento nel suo complesso, invece, slitta ancora e la prossima settimana si tornerà in comitato ristretto per affrontare la parte economica. Il nodo da sciogliere per far licenziare dalla commissione il testo unificato per la prevenzione e la cura della dipendenza dal gioco patologico (e farlo poi arrivare in aula alla Camera, quindi in Senato), è quello dei fondi per «riabilitare i giocatori dipendenti, assistere le loro famiglie e promuovere la giusta cultura contro il gioco patologico». L'ultima cifra messa a bilancio era di 11 milioni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

Pedala, corpo e mente ti sorrideranno

Andare in bicicletta per liberarsi dai cattivi pensieri e bruciare le calorie. I bambini andranno perfino meglio a scuola

IN TANDEM, PER VINCERE INSIEME L'AUTISMO

Andare in bicicletta tutti i giorni aiuta a prevenire infarto, ipertensione, obesità, astenia muscolare, disturbi del sonno. Pedalare è un'attività adatta a persone di ogni età, dai bambini, nei quali favorisce lo sviluppo armonico, fino agli anziani, dei quali salvaguarda l'autonomia funzionale. L'Organizzazione mondiale della Sanità ha messo a punto anche un modello matematico che calcola la riduzione della mortalità generale e il conseguente risparmio in termini di spesa sanitaria per chi va a piedi o in bici: si chiama Heat, *The Health Economic Assessment Tool for walking and cycling*. Si scopre così, per esempio, che se il 100% degli abitanti del comune di Verona (poco meno di 300 mila) percorresse tutti i giorni 3 chilometri in bicicletta si risparmierebbero oltre 17.500.000 euro l'anno in costi sanitari diretti e indiretti.

① **Un aiuto per il cuore e la bilancia.** Una persona di 80 kg brucia oltre 650 calorie in un'ora di bicicletta, tonificando gambe e glutei. E se va in salita, rafforzerà anche i muscoli del tronco. Il miglior effetto cardiovascolare, però, si ottiene pedalando al-

meno due ore e mezzo a settimana.

② **Maggiore aspettativa di vita.** Usare la bicicletta tutti i giorni come mezzo di trasporto previene il 40% della mortalità prematura, conferma la Fiab (Federazione italiana amici della bicicletta).

③ **E si respira meno smog.** Il ciclista respira metà degli inquinanti di chi guida un'auto: sceglie di norma strade con meno traffico, non rimane bloccato nell'abitacolo con gli inquinanti e aspira l'aria da una posizione più alta di chi è seduto in una macchina.

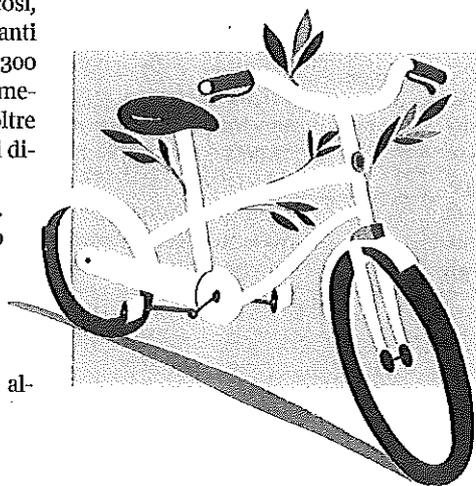
④ **Contro la depressione.** Andare in bicicletta 30 minuti al giorno, ovvero sostituire l'auto con la bici per i comuni

spostamenti, può contribuire a prevenire situazioni di rischio ansioso-depressivo con notevoli effetti positivi a livello mentale.

⑤ **Una pagella da dieci e lode.** Il movimento favorisce nel bambino la crescita, l'agilità e la coordinazione e può avere una forte influenza positiva anche sul controllo emotivo, sull'autostima, sulle capacità di socializzazione e sull'autonomia. Secondo un recente studio, ricorda la Fiab, andare a scuola a piedi o in bicicletta può perfino migliorare la performance scolastica.

⑥ **Un momento sociale.** Pedalare è un'attività fisica individuale, ma si realizza in ambienti pubblici come le strade o in contesti aperti come i parchi, frequentati da molte persone. Ciò favorisce gli scambi comunicativi e gli incontri.

⑦ **Riabilitazione.** Sono sempre più numerose le esperienze riabilitative che utilizzano la bicicletta. In particolare, il tandem si è rivelato un utilissimo strumento terapeutico per persone con deficit sensoriali o sindromi come l'autismo. La persona con disagi può infatti essere "accompagnata" senza bloccare la sua autonomia, in modo rassicurante, migliorando le sue competenze di coordinazione motoria e di equilibrio.



Tolleranza e democrazia spiegate ai bambini. Per gli adulti è tardi

L'astronave Florentia è affollata: la bellezza di 50 membri dell'equipaggio e 250 coloni. La destinazione: un pianeta deserto, di nome Sahartia, sul quale la Terra ha deciso di mettere in atto un esperimento di colonizzazione. E si tratta di un viaggio di due mesi spaziali da 30 giorni l'uno. Sono state preparate le provviste necessarie, ma il problema principale è quello dell'acqua: quanta ne sarà necessaria per tutta questa gente? Appurato che ciascuna persona ha bisogno di due litri al giorno da bere e di uno per l'igiene personale. Ma i conti non sono finiti: i coloni rimarranno su Sahartia per sei mesi, costruendo serre per la coltivazione. Ogni serra, per produrre alimenti per 50 persone, necessita di 500 litri di acqua al giorno. Sbarcati i coloni, l'astronave e l'equipaggio torneranno sulla Terra. La domanda che l'equipaggio rivolge al capitano è:

«Allora, quanta acqua complessivamente dobbiamo portare?». No, non si tratta di un film o un di un racconto di fantascienza; è, invece, un gioco, "Quanta acqua serve?" compreso nel manuale per bambini dai 5 agli 11 anni *Coraggio senza confini*, un libro della Fondazione Robert F. Kennedy che è stato tradotto e adattato per l'Italia dall'edizione originale, *Speak Truth to Power*. L'ingegnosità dei giochi, come questo (in apparenza un piccolo rompicapo, ma più facile di quanto non sembri), «che è stato inventato espressamente qui in redazione per i nostri piccoli lettori», racconta uno dei curatori del libro, Giacomo Falzi, milanese, laurea in Scienze politiche,

esperto ed educatore di diritti umani (l'abbiamo già incontrato nei numeri del 19/4/2013 e del 26/4/2013) «vuole sempre stimolare una presa di coscienza. In questo caso, c'era l'esigenza di far capire che l'acqua, rispetto al cibo, è un bisogno autonomo e fondamentale. Una questione che non sfiora i nostri ragazzi, abituati ad averla a loro disposizione. Se invece sapessero cosa succede in altri Paesi...».

Ma facciamo un passo indietro. «Il libro», spiega Giacomo, «è un manuale educativo che tratta di diritti umani e legalità in maniera molto semplice e chiara. L'obiettivo: consolidare fra i giovanissimi la certezza della rilevanza di questi valori. Oggi, è fondamentale educare i bambini, perché temo che con i giovani e gli adulti sia già troppo tardi. Parlargli di coscienza civile, di democrazia, di tolleranza

I nostri ragazzi sono abituati ad avere

Se sapessero cosa succede in altri Paesi...

e di apertura verso gli altri. Dei bisogni indispensabili e dei desideri dell'uomo. Quando parlo con dei ragazzi» (ricordiamo che Giacomo fa anche volontariato in un centro milanese di aiuto allo studio) «cerco, sul problema dei diritti umani, di partire da un testo che forse a scuola i loro insegnanti non gli hanno fatto conoscere: la Dichiarazione Universale dei Diritti Umani». Approvata dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite il 10 dicembre del 1948, svanito l'incubo della Seconda guerra mondiale. E, appunto con la Dichiarazione Universale dei Diritti Umani si apre *Coraggio senza confini*. Lo vedremo con Giacomo nel prossimo numero.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Vele nel parco» ecco il programma della regata Uisp

● E' tutto pronto per la sesta edizione di "Vele nel Parco" ad Otranto. E' già definito il programma della manifestazione organizzata dalla Lega Vela Uisp-Comitato Territoriale di Lecce. Domani nella città otruntina è in programma la serata di presentazione degli equipaggi presso la sede della Lega Navale Italiana, a seguire buffet e musica. Sono disponibili i posti barca per le imbarcazioni, che raggiungeranno il porto di Otranto per partecipare alla regata (tramite il numero 3386965350). Sabato va in scena la Otranto-Leuca con partenza alle ore 9,30 della regata. All'arrivo a Leuca, previsto nel pomeriggio di sabato, le barche avranno la possibilità di ormeggiare gratuitamente ai pontili del porto turistico "Marina di Leuca". In serata, presso la sede della "Scuola di Vela" Asd Smarè, ci sarà la cerimonia di premiazione degli equipaggi, il buffet e grande party finale.

Anche in questa edizione, l'associazione Libeccio di Tricase, avrà il compito di riuscire a far



UISP Gianfranco Galluccio

degustare agli equipaggi la frittura di pesce cotta al momento. Domenica a Leuca ci sarà la manifestazione velica promozionale nelle acque antistanti il porto ed il lungomare di Leuca a cura della scuola ASD Smarè a bordo di due barche dello stesso tipo: i MIX 5000 della Scuola Vela Smarè, e attività di trekking nel Parco organizzata dall'Asd Salento Verticale, insieme a percorsi a cavallo nel Parco organizzati dall'Asd Amici del Murges.