



## **SELEZIONE STAMPA**

*(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)*

9 maggio 2019

### **ARGOMENTI:**

- Bicincittà: dal nord al sud Italia molti Comuni si preparano ad accogliere le biciclette Uisp
- Malagò polemico col Governo nell'audizione alla Camera: "riforma senza senso"
- Storie di sport e immigrazione: "gli italiani figli di un Dio minore" (su Corriere dello Sport)
- Milano-Cortina 2026: una ricerca della Bocconi promuove la candidatura olimpica
- La bicicletta simbolo dell'emancipazione femminile
- Calcio femminile: parla il c.t Bertolini "il Mondiale è un percorso naturale che conduce al professionismo"
- Nel cuore della stagione delle maratone: ecco i benefici di praticare l'attività podistica
- Salute: per il corpo umano muoversi è una medicina
- Caso Semenya: la situazione spiegata dal punto di vista di un endocrinologo
- Terzo settore: "nell'impresa sociale escluso il controllo di soggetti profit"
- Ambiente: un'indagine dell'Eurostat rivela il calo dell'emissione della CO2 in Europa

### **Uisp dal territorio:**

- Uisp Pistoia: venerdì 11 maggio le finali del campionato provinciale di Eccellenza

- Uisp Grosseto: cambio di programma per la Festa dello Sport
- Atletica Uisp: la compagine senese conquista il titolo toscano di eptathlon allieve

La proprietà intellettuale degli articoli è delle fonti (quotidiani o altro) specificate all'inizio degli stessi; ogni riproduzione totale o parziale del loro contenuto per fini che esulano da un utilizzo di Rassegna Stampa è compiuta sotto la responsabilità di chi la esegue.

LATINATODAY

## Torna Bicincittà a Latina: tutti in sella domenica 12 maggio. I consigli per i ciclisti

Il tradizionale appuntamento targato Uisp giunto alla 29esima edizione; sarà in contemporanea con altre 100 città. Si parte alle 10 dal parco Falcone Borsellino

**Redazione**

07 maggio 2019 13:46



Latina si appresta a vivere domenica 12 maggio uno degli appuntamenti storici sportivi, e non solo. Torna **Bicincittà**, la manifestazione cicloturistica targata Uisp e proposta in oltre cento città italiane con una precisa finalità: chiedere sostenibilità ambientale e strade sicure. Nel capoluogo siamo giunti alla **29esima edizione** di un evento che ha sempre coinvolto tantissime famiglie e numerose scuole, pronte a contendersi la consegna di un apposito premio. Non c'è agonismo, non ci sono particolari requisiti tecnici richiesti per le due ruote da utilizzare: l'unica cosa che conta è partecipare ad una giornata di festa con un mezzo a due ruote e a pedali.

### I consigli per i ciclisti

“I partecipanti - fanno sapere dalla Uisp - possono seguire pochi preziosi consigli: visto che l'iniziativa prevede la chiusura al traffico motorizzato, sarà opportuno anche per coerenza raggiungere con la stessa bici e non con veicoli inquinanti il luogo del raduno, fissato alle 8 al Parco Falcone e Borsellino; prima di trasformarsi in ciclisti sarà il caso di verificare il funzionamento dei freni e del mezzo in generale; sarà inoltre doveroso indossare indumenti adatti, compreso un cappello per ripararsi dal sole; se si pedala insieme ai bambini, infine, i “grandi” dovranno procedere dietro di loro per controllare meglio la situazione”.

### La solidarietà

L'evento, programmato in concomitanza con la Giornata nazionale della Bicicletta, farà salire in sella un totale di 30mila italiani di tutte le età. Un'autentica mobilitazione dalle nobili finalità: com'è tradizione per l'Uisp, infatti, la manifestazione è legata a uno o più progetti di solidarietà in Italia o all'estero. Quest'anno parte dei proventi derivanti dalle quote di iscrizione andranno ad alcuni progetti in ambito locale e alla Fondazione Kanafani, che aiuta i **bambini rifugiati in Libano**. In particolare, come accaduto con GiocaGin e altri appuntamenti, si contribuirà all'acquisto di un mini bus per il trasporto di bambini con disabilità in una struttura di accoglienza per le famiglie siriane, il campo profughi di Ayn Al Helwe.

### Le iscrizioni

Come vuole la tradizione, a Latina si prevede una massiccia risposta da parte di tante persone. La pedalata in compagnia partirà alle 10 dal parco, si svilupperà lungo un **percorso di circa 13 chilometri** e culminerà nello stesso parco intorno alle 11.30. L'Uisp di Latina, sostenuta dagli storici sponsor Mapei, Icar Renault e Sport 85, provvederà all'allestimento di un ristoro finale e alla distribuzione di acqua, cornetti e succhi di frutta. Con l'iscrizione, da effettuare al costo di 5 euro presso la sede di via Don Morosini o consultando il sito [www.uisplatina.it](http://www.uisplatina.it), si avrà diritto ad una simpatica t-shirt e si parteciperà all'estrazione di favolosi premi.

### I più letti della settimana

Bandiere Blu, nel Lazio premiate nove spiagge: sette nella provincia pontina

Formia, il tragitto dell'ordigno bellico verso la cava di Priverno. I percorsi alternativi per gli automobilisti

Alunni maltrattati nella materna di via degli Aurunci, maestra sospesa per un anno

Bomba a Formia: l'ordigno esploso alle 19 nella cava di Priverno

Cosa fare nel weekend? Ecco gli eventi a Latina e Provincia

Scuole: approvato il calendario 2019/2020 per il Lazio. Sui banchi dal 16 settembre

# REGGIO. Tutto pronto per la 33° edizione di Bicincittà

Publicato: Mercoledì, 08 Maggio 2019 18:56

La 33° edizione di Bicincittà è pronta a coinvolgere tutta l'Italia. 16 le Regioni e 100 le Città pronte ad ospitare la manifestazione che vedrà giovani e meno giovani in sella alle due ruote per chiedere sicurezza e tutela ambientale.

Bicincittà gode del patrocinio del ministero dell'Ambiente e si svolgerà il 12 Maggio in occasione della giornata Nazionale della Bicicletta.

Il Circolo Crucitti anche quest'anno, in collaborazione con la UISP Provinciale di Reggio Calabria rinnova il proprio impegno nell'organizzazione di attività e manifestazioni Uisp di rilevanza nazionale, ormai affermate nel territorio, che coinvolgono circa un migliaio di partecipanti di ogni età e un numeroso pubblico.

BICINCITTA' 2019 sarà il 12 Maggio alle ore 9:30.

I partecipanti di tutte le età, come una grande carovana, attraverseranno tutto il centro cittadino da sud a nord. Partendo da Piazza Indipendenza alle ore 9:30 (Lungomare Falcomatà) si dirigeranno verso Piazzale Botteghelle, da lì andranno al piazzale di Pentimele per poi fare ritorno al punto di partenza di Piazza Indipendenza sul Lungomare Falcomatà.

Saranno distribuiti a tutti i partecipanti iscritti le magliette dell'evento e alla fine saranno sorteggiati diversi premi.

Nella giornata di sabato a Piazza Indipendenza ci sarà "Baby in Bici", una manifestazione per i più piccoli in spazio dedicato per passare una giornata di sano divertimento.

Anche quest'anno ci sarà la preziosa collaborazione della Polizia Municipale, delle associazioni della protezione civile del comune di Reggio Calabria e di Cicli Iriti e Cicli Gatto per l'assistenza tecnica. Inoltre ringraziamo l'associazione "Pretty Woman" e l'associazione "Fiat 500" per la loro partecipazione. Si ringrazia inoltre il Comitato Paralimpico per la vicinanza agli atleti diversamente abili della nostra associazione. Un particolare ringraziamento alle associazioni e alle aziende che collaborano omaggiando tutti i partecipanti con dei gadget e a tutti i volontari che saranno coinvolti nello svolgimento di questa grande pedalata di solidarietà.

Oggi 8 Maggio 2019 si è svolta presso la Sala Giuditta Levato del Consiglio Regionale di Reggio Calabria, la conferenza stampa per la manifestazione Nazionale Uisp “BICINCITTA” alla quale erano presenti:

I bambini della scuola dell’infanzia M. Montessori;

Il Consigliere Regionale Giovanni Nucera;

il Presidente Regionale Uisp Giuseppe Marra;

il Responsabile Regionale Uisp del ciclismo Quattrone Diego;

il Presidente del Comitato Italiano Paralimpico Scagliola Antonello;

Il Rappresentante di Medical Center Delfino Giuliano;

La responsabile dell’associazione Pretty Woman Eugenia Galimi;

Nino Monteviseo come coordinatore della Protezione Civile di Reggio Calabria;

L’ Associazione delle Fiat 500 di Reggio Calabria;

Il campione Italiano di Tennis Paralimpico Antonello Catalano.

9/5/2019

Bicincittà: Caserta su due ruote per un giorno per chiedere una città sostenibile |

## Bicincittà: Caserta su due ruote per un giorno per chiedere una città sostenibile

Di **Comunicato Stampa** - 9 Maggio 2019

La XXXIII edizione di Bicincittà Uisp è pronta a coinvolgere tutta l'Italia su due ruote, per chiedere sostenibilità ambientale e strade sicure. Una festa di sport per tutta la famiglia, una bicicletata non agonistica e aperta a tutti, per occupare i centri urbani e chiedere aria pulita e città più vivibili.

Una mobilità alternativa che deve permettere di vivere gli spazi comuni urbani con benefici per la salute individuale e la possibilità di recuperare un sano rapporto con le nostre città, sempre all'insegna dello SPORT PER TUTTI.

La bicicletta è un simbolo di sport sociale e per tutti, ideale per spostarsi in città e per affermare stili di vita attivi, per un'attività aerobica regolare e a bassa intensità, che aiuta a controllare glicemia, colesterolo e trigliceridi.

Maggio è il mese delle due ruote con Bicincittà Uisp che **domenica 12 maggio** animerà più di 60 città italiane (ben 5 in Provincia di Caserta) coinvolgendo ciclisti di tutte le età.

Inoltre quest'anno, per la XXXIII edizione della manifestazione, Uisp sarà al fianco fondazione Kanafani che aiuta i bambini rifugiati in Libano. L'Uisp ha già collaborato con la fondazione, in particolare nel centro di Ayn Al Helwe sia direttamente che attraverso il partenariato in due progetti della ong CTM..

Ayn Al Helwe è il campo profughi più popolato e problematico del Libano. Oltre i rifugiati palestinesi, lì da oltre 40 anni, ospita molte famiglie siriane in fuga dalla guerra.

Il centro Kanafani è un'isola felice all'interno di una situazione di costante tensione.

Bicincittà 2019 contribuirà all'acquisto di un mini bus per trasportare i bambini con disabilità ospiti della struttura e inoltre proseguiremo con nuovi corsi di dance therapy, nello specifico per giovani con disabilità e loro parenti e per gli insegnanti del centro.

La condivisione dell'evento con altri Enti/Associazioni (in primis Fiab-Bimbinbici) impegnati sul territorio per ribadire questi ed altri temi è importante per promuovere un'ide Città possibile.

In particolare a Caserta il tema scottante resta la mobilità sostenibile nel centro cittadino. A Caserta le associazioni aderenti rinnovano la richiesta di sostenere l'utilizzo delle due ruote come mezzo virtuoso di mobilità, attraverso una scelta coraggiosa e lungimirante: la chiusura al traffico veicolare privato di tutto il centro storico.

Inoltre, rispetto all'altro tema molto sentito della salvaguardia dei beni comuni, si chiede l'apertura al pubblico degli spazi Macrico, la Flora e Villa Maria Carolina.

Per sensibilizzare le generazioni più giovani, quest'anno la presentazione della manifestazione si è svolta presso la Direzione Didattica del V Circolo (P.co Degli Aranci), dove una attenta e numerosa scolaresca ha animato un interessante incontro durante il quale si è evidenziata l'utilità e la salubrità dell'uso della bicicletta e presentati progetti di sviluppo di attività di Piedibus e Bicus.

Bicincittà 2019 gode del patrocinio del Ministero dell'Ambiente ed a Caserta dell'Amministrazione Comunale, alla quale si chiede una più decisa e radicale politica di contrasto all'inquinamento ambientale. Bicincittà è sostenuta da Marsh, che garantisce anche la copertura tutti i partecipanti iscritti.

**Programma domenica 12 maggio:**

**RADUNO** (ore 9:45): piazza Gramsci

**PARTENZA:** ore 10:15

Percorso: Via Cesare Battisti, via Napoli, via Unità d'Italia, viale dei Bersaglieri, via San Gennaro, via sud piazza d'armi, via Unità Italiana, viale Medaglie d'oro, via San Carlo, via Galilei sosta a villetta Giaquinto, corso Trieste, piazza Dante, via C. Battisti, via Verdi, via De Martino, via Acquaviva, San Nicola, via De Gasperi, viale Carlo III, arrivo al campo della Protezione Civile.

**ARRIVO e sosta:** ( ore 12,00 circa)

L'assistenza e scorta tecnica sul percorso sarà garantita anche dai Servizi Volontari





**Carlini srl**

---

**Autodemolizioni**



**UNI EN ISO 14001:2015**  
**CERTIQUALITY**  
SISTEMA DI GESTIONE AMBIENTALE CERTIFICATO

**VENDITA RICAMBI USATI E NUOVI**

Via Teatro Romano, snc Villa Potenza  
0733 493156 - 335 8177060 - 335 5489710

info@autodemolizionicarlini.it

Via Umbria 81/83 Colbuccaro di Corridonia  
335 7056252 - 335 8177060 - 335 5489710

## Benessere fisico e tutela dell'ambiente: torna Bicincittà

ANCONA - La XXXIII edizione dell'evento si terrà domenica 12 maggio con partenza da piazza Roma in un percorso che porterà i partecipanti fino al Piano

mercoledì 8 Maggio 2019 - Ore 15:46



Foto d'archivio

Si terrà domenica prossima 12 maggio -salvo un peggioramento netto delle condizioni meteo- la XXXIII edizione di Bicincittà organizzata dall'Uisp, una manifestazione non competitiva e aperta a tutti, famiglie incluse, che mette in sella tutta l'Italia. L'edizione 2019 è stata presentata oggi dall'assessore allo Sport Andrea Guidotti e dal referente della Uisp di Ancona, Giovanni Barone. «Una giornata di vita sana che invita al movimento, alla socializzazione e anche alla solidarietà», ha dichiarato l'assessore Guidotti invitando i cittadini a partecipare e ringraziando particolarmente Barone e la Uisp per un impegno assunto e portato avanti assiduamente negli anni, e non solo per questa iniziativa ma anche per il podismo e la danza. «Le biciclette possono cambiare e migliorare il volto delle nostre città e la qualità della vita di tutti i giorni – ha ricordato Barone in linea con il presidente nazionale – Il nostro contributo è quello di diffonderne l'uso e di promuoverne la cultura: si va in bici per migliorare la propria salute, per guardarsi intorno e godere del panorama, ma anche per combattere l'inquinamento e il traffico automobilistico». Bicincittà insomma è una pedalata aperta a tutti, non competitiva, che si svolge su percorsi urbani o nei parchi, su distanze variabili dai 5 ai 20 chilometri: nel caso di Ancona viene confermato anche quest'anno il percorso pianeggiante di 9 chilometri che da piazza Roma- luogo del ritrovo fissato alle 9,30 per partire alle 10- si snoderà lungo corso

Garibaldi, via XXIX settembre- via Giordano Bruno- piazza Ugo Bassi con ritorno in centro.

Info: [www.uispancona.it](http://www.uispancona.it), tel. 071.2863488- 320 833 7942

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ann. ▾

Scopri l'offerta formativa

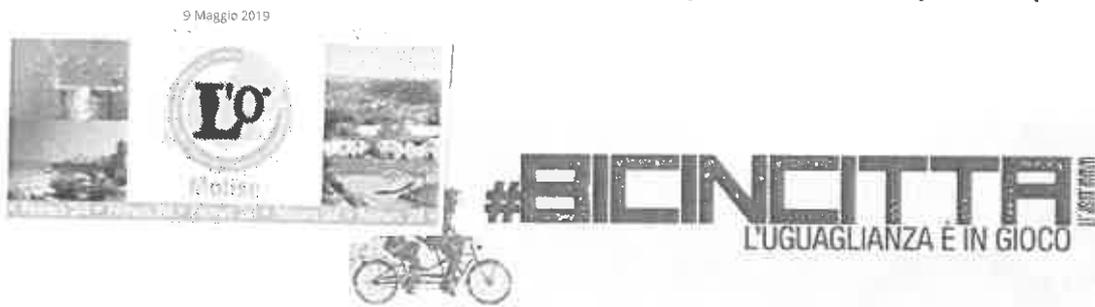
...  
...  
...

Per poter lasciare o votare un commento devi essere registrato.  
[Effettua l'accesso](#) oppure [registrati](#)

Torna in alto ↑

PAGINE	SEZIONI	INFORMAZIONI	APP	SEGUICI
<a href="#">Sport</a>	<a href="#">Tutte le notizie</a>	<a href="#">Contattaci</a>	 <a href="#">App Store</a>	 <a href="#">Rss</a>
<a href="#">Politica</a>	<a href="#">Video</a>	<a href="#">Registrati</a>	 <a href="#">Google Play</a>	 <a href="#">Facebook</a>

# Bicincittà 2019 Campobasso: quando, come partecipare



CAMPOBASSO – Domenica **12 maggio** si pedala in 60 città. Tra queste c'è anche **Campobasso** che partecipa all'iniziativa **Bicincittà 2019**. La XXXIII edizione di Bicincittà organizzata dall'Uisp è pronta a mettere in sella tutta l'Italia, per chiedere più spazio per le due ruote e più sicurezza per i ciclisti. Con l'Uisp, tutta Italia su due ruote per chiedere più spazio e sicurezza per le due ruote.

## PROGRAMMA E COME PARTECIPARE

Il programma prevede alle ore 9.30 a Villa De Capoa per le iscrizioni e partenza alle ore 11 sempre da Villa De Capoa. Arrivo sede Malatesta via Muricchio. A seguire PIC NIC e mercatini e giochi per i più piccoli. La quote per partecipare è di 6.00 euro con prevendita biglietti euro 5,00 presso: Sede Malatesta via Muricchio, Pizzeria Kalo via De Attelli, Caffetteria Morelia Via M. Bologna, Cicli Di Niro via IV Novembre, Blow Up via Muricchio. Tutto il ricavato sarà utilizzato per il progetto DrawtheLine 2019.

## L'INIZIATIVA

Saranno 30.000 le persone di tutte le età, in 60 città italiane, che invaderanno strade e borghi con biciclette di ogni forma e misura. Tra maggio e giugno Bicincittà coinvolgerà altri 40 Comuni e complessivamente saranno circa 100 le città sede della manifestazione per questa edizione.

*"Le biciclette possono cambiare e migliorare il volto delle nostre città e la qualità della vita di tutti i giorni – dice Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp – il nostro contributo è quello di diffonderne l'uso e di promuoverne la cultura, legata alla lentezza e alla profondità. Si va in bici per migliorare la propria salute, per guardarsi intorno e godere del panorama, ma anche per combattere l'inquinamento e il traffico automobilistico".*

La bicicletta è un simbolo di sport sociale e per tutti, ideale per spostarsi in città e per affermare stili di vita attivi, per un'attività aerobica regolare e a bassa intensità, che aiuta a controllare glicemia, colesterolo e trigliceridi.

## Che cos'è Bicincittà?

Una pedalata aperta a tutti, non competitiva, che si svolge su percorsi urbani o nei parchi, su distanze variabili dai 5 ai 20 chilometri. Il ritrovo è fissato solitamente nel centro storico delle città, si parte tutti insieme a velocità controllata, in molti casi si toccano siti simbolici importanti e si ritorna nel luogo di partenza, dove vengono allestiti ristori, feste e esibizioni di varie attività sportive. I valori nazionali di Bicincittà, aria pulita e strade sicure, si incrociano con diritti e tematiche sociali individuate territorialmente.

Bicincittà 2019 gode del patrocinio del Ministero dell'Ambiente ed è sostenuta da Marsh.

L'ISTAT CERTIFICA L'AUMENTO DEI PRATICANTI

# Coni, numeri in crescita E anche le polemiche

di Erika Primavera  
ROMA

L'ascia di guerra sarà pure stata seppellita per il bene della candidatura di Milano-Cortina 2026 ma gli attriti, chiamiamole anche cicatrici, sono sempre lì. Riforma del Coni, nascita di Sport e Salute: due pagine su cui negli ultimi mesi è stato detto e scritto di tutto, da una parte il Comitato olimpico e dall'altra il Governo. L'ultima puntata con nuove bordate di Malagò, tornato a «contestare apertamente e pubblicamente» una riforma che crea «grandissima confusione» nel sistema sportivo italiano.

Chiamato in audizione alla commissione Cultura della Camera per esaminare proprio quel disegno di legge, collegato alla legge di Bilancio 2019, approvato il 31 gennaio scorso, il presidente del Coni ha lanciato l'allarme: «I rischi che si sfasci tutto sono elevati», ha spiegato ai deputati definendo la Sport e Salute Spa un «veicolo non comprensibile».

Si parla di portare lo sport nella scuola e di far funzionare il rapporto con il mondo della salute, ma «o si duplicheranno le risorse, 410 milioni di euro, oppure nessuno sarà in grado di fare queste cose».

**TESTA.** Malagò lo ha ribadito più volte: «I miei rapporti con il Governo sono idilliaci, con il sottosegretario Giorgetti mi confronto, lui ha un'opinione e io ne ho un'altra ma tutti i giorni collaboro e sono propositivo. Il problema è che nel nostro mondo non si possono erigere dei muri per dire chi si occupa di una cosa piuttosto che di un'altra». Al punto che la «resistenza» di Malagò ha sfiorato il sacrificio personale: «A Giorgetti ho detto più volte: Se vuoi prendi la mia testa ma non quella del Coni, perché state facendo una cosa senza senso». Com'è andata a finire è ancora cronaca. Restano da rita-

## Malagò: «Riforma senza senso Volevo evitarla e a Giorgetti ho persino offerto la mia testa»

gliare perimetri e competenze, in attesa dell'insediamento del Cda di Sport e Salute, con il presidente-ad Rocco Sabelli e i rappresentanti di Miur e ministero della Salute. A proposito, via un altro sassolino dalla scarpa. «Il Coni e la ex Coni servizi ("un gioiellino") sono vigilati dal Ministero dell'Economia: è curioso che ora, pur essendo azionista al 100%, è assolutamente estraneo all'individuazione dei soggetti che lo rappresentano», ha buttato lì Malagò.

**ISTAT.** Spogliato dai termini tecnici e dalla politica, lo sport italiano è in salute. Non solo quello di alto livello («il 2018 un anno record per i risultati»), ma anche quello che riguarda tutti noi da vicino. «I dati dell'Istat certificano per il sesto anno consecutivo una crescita del numero di chi fa sport: 20 milioni e 730mila persone, in crescita dell'1,4%, nel 2018». Numeri che adesso sono anche agli atti parlamentari.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Giovanni Malagò e, a destra, Giancarlo Giorgetti ANSA

# GLI ITALIANI FIGLI DI UN DIO MINORE

**Le tante paradossali storie di atleti nati nel nostro Paese da migranti**

di **Christian Marchetti**  
ROMA

**C**redeva che il settimo cielo si trovasse a 3 metri e 70 centimetri da terra, in realtà stava saltando la punta di un iceberg. Ossia uno dei tanti casi a cui la pur attenta legge numero 12 del 20 gennaio 2016, la cosiddetta legge sullo Ius Soli sportivo, non può fare fronte.

Risultato: un paradossale caso di apolidia. Parola che, di questi tempi grami, molti potrebbero anche scambiare per un insulto romanesco. Se sei privo di qualsivoglia cittadinanza sei apolide, e così è stata fatta passare Great Nnachi, natali italiani, torinesi nello specifico, genitori nigeriani.

La storia la conosciamo: il suo 3.70 nell'asta non potrà essere considerato record italiano ma neppure nigeriano. Resterà una misura tabù, apolide.

**ITALIANI.** Great, come molti altri come lei (alla fine di questo articolo riveleremo chi sono "gli altri come lei"), è chiamata periodicamente a rinnovare il permesso di soggiorno. Dovrà attendere il compimento del diciottesimo anno di età per avviare le procedure di cittadinanza, dimostrando al contempo di essere residente in Italia da 10 anni.

Nel frattempo, potrà continuare a militare nel Cus Torino proprio grazie alla legge sullo Ius Soli sportivo, che garantisce a tutti i minori privi di cittadinanza, ma residenti in Italia almeno dall'età di 10 anni, di potersi tesserare con le nostre federazioni, seguendo le stesse procedure dei cittadini italiani. Un dispositivo che, due anni fa, il presidente del Coni Giovanni Malagò benedisse così: «Abbiamo crescita zero, senza questa legge abbiamo perso 4 milioni e mezzo di atleti tra i 14 e i 19 anni solo negli ultimi 15 anni».

Altro paio di maniche il raggiungimento dell'azzurro. Emblematico fu il caso di Mario Balotelli, diventato come da norma convocabile nella Nazionale di calcio al conseguimento della maggiore età. (Lui che peraltro rifiutò la chiamata della nazionale ghanese). A chi arriva in Nazionale capita di leggere sui social commenti tipo (letterale): «Non tifiamo per una Nazionale fatta di gente non italiana».

Il mese scorso, gli azzurri dell'atletica Najla Aqdeir, Eyob Faniel, Eusebio Haliti, Yohanes Chiappinelli, Yassin Bouih, e la tuffatrice Noemi Batki hanno idealmente risposto a questi commenti nel video "Speak Out Against Hate Speech - Atleti contro il razzismo" voluto da Astoria Wines e patrocinato da Coni e Centro italiano aiuti all'infanzia. Come? Leggendo gli stessi commenti.

**PRECURSORI.** Era il 2013 e all'epoca 17enne Yassir Nasrallah, na-

**La legge dello Ius Soli sportivo non riesce a battere la burocrazia**

tivo di Merlara (Padova), veniva concessa la possibilità di giocare a hockey su prato. La Fih apriva infatti allo Ius Soli sportivo, prima ancora che una legge lo sancisse. Lo sport italiano nel frattempo continuava ad avvalersi di oriundi ed equiparati.

È il caso dello stesso hockey, del rugby (in cui per diventare azzurro, recitano le norme World Rugby, la Fifa ovale, è sufficiente aver militato per tre stagioni nel campionato domestico gestito da quella federazione) o del sorprendente cricket. Quest'ulti-

## Dall'astista Nnachi, con un record "apolide", al precursore Nasrallah nell'hockey su prato

mo si laureò campione europeo proprio nel 2013 nella prima divisione T20 (la versione "compressa") con una pattuglia di atleti originari del subcontinente indiano. La Nazionale è oggi guidata da Kehum Perera, capitanata da Gayashan Ranga De Silva Munasinghe e all'ultimo raduno conta-

va cinque Singh. Qui per vestire l'azzurro nelle giovanili occorrono quattro anni di residenza.

**EUROPA.** Come si diventa nazionali nel resto d'Europa? Ius soli sportivo a parte, valgono gli stessi principi, cambiano gli anni di residenza necessari a chiedere

la cittadinanza: in Italia e Spagna 10, in Germania 8, 5 per gli altri Paesi di primo piano in ambito sportivo.

L'insorgere del "caso Great" è dovuto al medio raggio dell'"arma" Ius soli sportivo, inerme al cospetto della burocrazia delle singole federazioni internazionali (senza dover per forza puntare il dito contro le leggi italiane).

In chiusura, vi sveliamo come promesso chi sono "gli altri come Great": sono 60 milioni, si chiamano italiani.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL PRESIDENTE DELLA FIDAL

# Giomi: Lo sport sempre avanti

Ironia della sorte, la patata bollente di un caso destinato a fare giurisprudenza sportiva e scatenare una piccola rivoluzione è capitata proprio alla Fidal, la federazione che da sempre interpreta al meglio lo Ius soli sportivo. E che più di ogni altra deve fare spesso i conti con le strumentalizzazioni.

**CHARLIE'S ANGELS.** Prendete il caso dell'oramai celeberrima staffetta femminile 4x400 vittoriosa ai Giochi del Mediterraneo. Le "Charlie's Angels" con accenti nigeriani, sudanesi e cubani Chigbolu-Folorunso-Lukudo-Grenot, diventate simbolo di integrazione sotto l'hashtag #primeitaliane e al centro di un dibattito politico sguaiato e caciaroni, in pieno italian style. È per questo che quando sentiamo Alfio Giomi sul caso Great, il presidente fa il tono disponibile e



Lukudo, Chigbolu, Grenot, Folorunso: 4x400 d'oro ai Giochi del Mediterraneo

deciso di sempre, ma anche molto amareggiato. «Noi siamo addirittura più avanti della legge stessa. Un esempio: da tempo abbiamo previsto che al compimento del 18° anno di età da parte di un atleta senza cittadinanza, costui diven-

ti automaticamente equiparato».

**PRESTAZIONE.** Per quanto riguarda la piccola rivoluzione, il prossimo 24 maggio il Consiglio federale si esprimerà su quel primato italiano. «Great ha il diritto di par-

tecipare alle gare, non può vestire l'azzurro e i record che consegue devono tenere conto delle norme relative alla cittadinanza. In vista del Consiglio, stiamo lavorando sulla definizione di "Miglior prestazione italiana" in luogo appunto di "Record».

**OPERAZIONE.** Un'escamotage che a noi ricorda da vicino la dicitura di "direttore tecnico" che il calcio italiano adottò negli anni '80 per gli allenatori stranieri. «Non sarà semplice questa operazione - avvisa in questo caso Giomi - Stiamo studiando le giuste soluzioni, nel rispetto ovviamente delle norme della IAAF».

Il numero 1 dell'atletica italiana fa poi un parallelo con il caso della discobola Daisy Osakue, nata a Torino da genitori nigeriani e costretta a rinunciare alla Naziona-

le fino al 2014, quando ha compiuto i fatidici 18 anni. «Lo sport è sempre nettamente avanti alla politica e noi tutto quello che possiamo fare lo facciamo», dice Giomi. Nel frattempo le critiche all'operato della federazione non sono mancate. Allora la chiosa finale è anche un messaggio da lanciare da parte del presidente della Fidal: «L'articolo di stampa consente di approfondire più di quanto non sia possibile con altri strumenti».

C.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**«Per noi un 18enne  
senza cittadinanza  
viene considerato  
equiparato»**

## alla politica

Olimpiade

# Business e lavoro Milano-Cortina promossa dalla Bocconi

Secondo una ricerca dell'ateneo i Giochi 2026 valgono 2.8 miliardi e 22 mila posti di lavoro in più

di Vincenzo Di Schiavi

**U**n cin ottavo virtuoso del sistema produttivo e sociale i cui effetti complessivi saranno largamente superiori al costo degli investimenti, generando anche ricadute fiscali. Insomma l'Olimpiade Milano-Cortina 2026 è un grande affare secondo quanto emerge da una ricerca della Bocconi, presentata ieri a Milano e coordinata dal professor Marco Percoco, moderata dal nostro vicedirettore Pier Berponzi e introdotta dal rettore Gianmarco Verona. Presente anche Roberta Giammeri, assessore allo Sport di Milano. A seguire una tavola rotonda sull'importanza della candidatura con Giorgio Rocca, Jacopo Lucifini e alcuni medagliati olimpici come Diana Bianchedi, Ludovico Edalli e

Claudia Giordani. Riccardo Tarantò, consigliere delegato della Bocconi, ha chiuso i lavori.

## Impatto

Entrando nel cuore della ricerca che si pone l'obiettivo di analizzare l'impatto e le ricadute economiche e fiscali sul territorio lombardo, balzano agli occhi cifre imponenti. La realizzazione dell'Olimpiade nell'area della Lombardia, ovvero nei cluster di Milano e Valtellina, avrà un impatto rilevante in termini di reddito, valore aggiunto e occupati. La produzione attivata (volume generato dall'investimento iniziale) infatti sarà di 2,85 miliardi di euro. Il valore aggiunto, parametro che più di tutti stimolerà le entrate fiscali, scollerà gli 1,2 miliardi, mentre l'occupazione generata nella sola Lombardia è quantificabile in 22.170 unità. A comparire il cin ottavo sa-



## Quanto

La candidatura dell'Olimpiade invernale Milano-Cortina 2026 è, sullo sfondo, il Quattro di Milano L'ESPRESSO

ranno soprattutto le spese operative dei Giochi che stimoleranno sia il valore aggiunto che l'occupazione. Particolarmente impattanti anche le spese sul territorio determinate dal flusso di persone che verrà richiamato, il che produrrà il 37% sia del valore aggiunto che della produzione attivata.

### Tasse

Anche l'erario beneficerà di questa Olimpiade. Utilizzando le aliquote medie su diversi tributi emerge un aumento delle entrate fiscali di oltre 310 milioni di euro. A giornate maggiormente sarebbero le casse nazionali con oltre 270 milioni

in più, ovvero l'89% del totale, mentre gli enti locali avrebbero riflessi ben più limitati: 9% la Regione, solo il 2% il Comune, con cifre comunque da non sottovalutare. Milano incasserebbe 2,4 milioni dal gettito della tassa di soggiorno, mentre l'area varesina 800 mila euro. Si stimano 568.525 spettatori unici, mentre i biglietti venduti potrebbero essere 1.137.050 per un flusso complessivo (dall'atleta al turista standard), in area lombarda, di 3.029.128 presenze.

CONTRIBUTO PUBBLICITÀ AD 2

 TEMPO DI LETTURA 1'43"

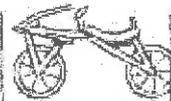


Ciclostile

di FRANCESCO FRANCHI

# No woman no bike

*Simbolo di un'indipendenza ottenuta nel tempo  
Le due ruote hanno accompagnato generazioni di donne  
coraggiose. Dai cicloviaggi alle staffette partigiane*



**Fu una donna  
a far girare  
le prime  
ruote di una  
bicicletta  
da uomo**

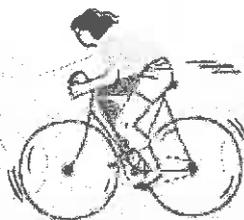
Nel 1818, per merito della baronessa von Baden, Karl von Drais ottenne la licenza per la sua invenzione: la Draisina



## RAGAZZE IN BICICLETTA



La regina **Margherita di Savoia** fu ipnotizzata dalla bicicletta, tanto da chiamare alla sua corte Edoardo Bianchi per avere lezioni private di guida. Bianchi progetta per la regina una bici speciale con copricatena in cristallo e manopole d'avorio



**Alfonsina Strada** è stata la prima donna a competere in gare maschili come il Giro di Lombardia e il Giro d'Italia. Nel 1924 su 90 partecipanti arrivarono a Milano solo in 30, ma fra loro, fuori classifica, c'era anche l'Alfonsina ritenuta dalla stampa la vincitrice morale di quel Giro



**Anna Maria Ortese** è una delle più grandi scrittrici del XX secolo. Negli anni '50 venne ingaggiata dall'Europeo e inviata al 38° Giro d'Italia. In quegli anni una giornalista non poteva salire su un'auto al seguito della carovana. Le sue cronache da clandestina al Giro sono rimaste impresse nella storia del ciclismo



**Amelia Bloomer** nel 1849 lancia i bloomers: un pantalone largo alla turca, ristretto alle caviglie e portato sotto una gonna. Ispirò il movimento promotore di un abbigliamento razionale per le donne cicliste e finì col rivoluzionare la moda femminile

resistenza  
e donne in  
bicicletta  
inizialmente  
portavano  
assieme agli  
aiuti in viveri  
e indumenti,  
le notizie  
da casa  
e i dettagli sui  
movimenti  
del nemico.  
Ben presto  
questa attività  
spontanea si  
strutturò, e  
ogni unità si  
creò le proprie  
staffette.  
La bicicletta,  
bandita come  
pericolosa dai  
nazisti,  
divenne così  
il simbolo  
dell'impegno  
delle donne  
partigiane per  
la libertà del  
nostro Paese.  
Nella foto, al  
centro Tina  
Anselmi  
quando  
faceva la  
staffetta  
partigiana

La bicicletta è tra le cose che più hanno contribuito alla diversificazione genetica nella storia dell'evoluzione umana. Lo sostiene il genetista gallese Steve Jones. Pare che, grazie alla diffusione e al successo della bicicletta, per la prima volta uomini e donne abbiano potuto ampliare l'area geografica in cui trovare un potenziale partner. Jones dimostra come nelle comunità rurali degli ultimi decenni dell'Ottocento, dove le unioni tra consanguinei e le malattie genetiche erano un problema concreto con un forte impatto sulla salute pubblica, grazie alla bicicletta la popolazione crebbe e si rafforzò. Nella sola Gran Bretagna i certificati di nascita di quel periodo testimoniano come cognomi una volta concentrati in una ristretta area geografica apparissero a molte miglia di distanza dai luoghi cui erano stati a lungo associati. A spostarsi, tuttavia, non erano più solo gli uomini. Grazie alla bicicletta le donne si trovarono a godere di una libertà prima inimmaginabile. L'impatto che il nuovo mezzo di trasporto ebbe sull'emancipazione femminile fu enorme. La sua invenzione, infatti, non solo rivoluzionò il modo di spostarsi delle donne dell'epoca vittoriana, ma le aiutò anche ad allentare le rigide costrizioni sociali, oltre che l'abbigliamento restrittivo allora in voga. Provocò una radicale reinterpretazione della moda del tempo, nonché la comparsa dei *bloomers*, i tipici pantaloni larghi e a sbuffo, legati sotto il ginocchio, divenuti un simbolo dell'emancipazione femminile grazie alla donna a cui devono il nome: l'attivista americana Amelia Bloomer. Personaggi diversi come la suffragista Elizabeth Cady Stanton, negli Stati Uniti, e la contessa Susan di Malmesbury, in Inghilterra, sfruttarono l'avvento della bicicletta per promuovere quello che allora si chiamava "abbigliamento razionale" e rappresentava un notevole cambiamento rispetto al regime di corsetti e crinoline. Era più sicuro, in quanto si evitavano gonne pesanti e svolazzanti che rischiavano di finire negli ingranaggi della catena. Cosa indossare, come prendersi cura del proprio mezzo o come mantenersi in equilibrio divennero argomenti di dibattito tra le donne del tempo che si scambiavano l'una con l'altra le loro conoscenze su tutti gli aspetti della bicicletta. Gli editori se ne accorsero ben presto e si affrettarono a mettere per iscritto queste conoscenze orali codificandole sotto forma di manuali di ciclismo scritti da donne per le donne. *Bicycling for Ladies* di Maria Ward (pubblicato nel 1896), per esempio, si proponeva di insegnare alle donne le leggi della meccanica che riguardano direttamente il ciclista. Un'altra

pubblicazione fu il manuale del 1895 *A Wheel Within a Wheel: How I Learned to Ride the Bicycle* di Frances Willard, in cui l'autrice racconta in dettaglio i suoi tentativi; a cinquantatré anni, di realizzare una vita femminile su due ruote.

Tuttavia, a fine Ottocento, inizi Novecento, gli uomini cominciarono a opporsi all'uso della bicicletta da parte delle donne, non solo per ragioni culturali, morali e psicologiche, ma anche anatomiche, fisiologiche e patologiche. Gli oppositori erano preoccupati per l'impatto che il ciclismo potesse avere sul decoro femminile. Sostenevano fosse sessualmente stimolante. E, per ovviare a tutto ciò, cominciarono ad apparire le cosiddette selle igieniche, più corte, prive di becco e con apertura nel punto di contatto, insieme ai manubri rialzati, nel timore che le donne si sovraccitassero guidando nella posizione più aggressiva agevolata dal manubrio ribassato. Fra i medici dell'epoca circolava addirittura una diagnosi per il cosiddetto "viso da bicicletta": occhi sbarrati, sguardo teso e una generale convergenza dei lineamenti verso il centro. Bisognerà attendere fino al 1920-1930 per sconfiggere definitivamente le assurde e illogiche supposizioni della classe medica di fine Ottocento sulla pratica del ciclismo femminile. In Italia, ad esempio, in pieno ventennio fascista, giovani cicliste si distinsero a livello agonistico in campo internazionale, divenendo, alla fine della loro carriera sportiva "sane spose e ottime madri di famiglia", come pretendeva la propaganda ufficiale.

Per quanto la bicicletta abbia favorito a fine Ottocento l'emancipazione femminile, in alcune zone del mondo la donna in bici è ancora vista come una minaccia per la morale. Solo un anno fa, un articolo del *Guardian* ricordava come in Iran, sebbene non ci sia una legge che vieti ufficialmente alle donne di andare in bicicletta, di fatto avvengono tuttora arresti per questa ragione. E nelle nostre città, secondo il *Near Miss Project* (Progetto degli incidenti sfiorati), che ha chiesto a 1.500 ciclisti inglesi di tenere un diario online riguardo alla loro esperienza su strada, rispetto agli uomini, le cicliste urbane riportano il doppio di episodi di intimidazione da parte dei conducenti di veicoli. È una conclusione spiacevole, in particolare alla luce del nobile ruolo della bicicletta agli albori dell'emancipazione femminile: in centoventi anni siamo passati dalle lady emancipate dell'epoca vittoriana che sfrecciavano libere per la campagna inglese alle loro discendenti del ventunesimo secolo che si domandano se sono in grado di pedalare abbastanza in fretta per evitare le prepotenze.

Tra un mese, dopo vent'anni di lontananza, per l'Italia femminile sarà Mondiale. Debutto a Valenciennes il 9 giugno contro l'Australia, a 48 ore dall'inaugurazione della Francia con la Corea del Sud a Parigi. Estimatrice di Ancelotti («non ha mai perso per strada la persona»), Guardiola («per l'idea di calcio») e Zeman («amavo il suo gioco propositivo e la sua schiettezza»), Milena Bertolini da Correggio è il c.t. che ci ha tirato fuori dalle secche, restituendoci un orizzonte.

**Cosa sappiamo di Australia, Giamaica e Brasile, le avversarie del girone?**

«Calciatrici fisiche, con altissima intensità di gioco. Il Brasile ha il tasso tecnico più alto, la Giamaica è un'incognita per tutti, l'Australia è la squadra più completa e forte del gruppo: la sfida d'esordio, la più delicata, indirizzerà il girone e il nostro Mondiale».

**Quanto bene conosce la sua Italia, Milena?**

«Molte ragazze le alleno dai tempi del Brescia: ne apprezzo talenti e potenzialità. L'Italia è il risultato di quattro blocchi, che rispecchiano le quattro semifinaliste di Coppa Italia: Juve (blocco più numeroso), Fiorentina, Milan e Roma. Abbiamo tanta qualità tecnica e tattica. Il modulo? Gioca chi sta meglio e di base si parte con la difesa a quattro ma all'occorrenza sapremo essere flessibili».

**La perdita in difesa di Cecilia Salvai è grave.**

«Gravissima. Al Mondiale

# Il c.t. Bertolini

## «Il nostro calcio senza simulazioni Si pensa a giocare»

si sarebbe consacrata tra i migliori difensori d'Europa. Dovremo essere brave a sopprimere alla sua assenza per infortunio: ciascuna dovrà dare un po' di più. Io ho invitato Cecilia in Francia: è una di noi».

**Nessuno sa cosa aspettarsi di preciso: la c.t. come si immagina il Mondiale?**

«Mi aspetto una festa colorata, con gli stadi pieni e tante famiglie e bambine sugli spalti. Mi aspetto un calcio appassionato, con una grande voglia di divertirsi».

**Il presidente della Fifa**

»

**Niente paragoni Ormai siamo abituate ma con questo Mondiale vorrei scardinare almeno gli stereotipi più antichi**

**Gianni Infantino ha detto che gli uomini dovrebbero prendere esempio dalle donne.**

«Perché le donne pensano a giocare, non a simulare: il tempo effettivo delle nostre partite è altissimo. Avremo la Var, per par condicio. E lo spirito per cui Laura Bassett, difensore inglese che al Mondiale 2015 eliminò la sua Nazionale con un autogol all'ultimo secondo, in patria fu accolta da eroina. Certo gli uomini muovono un altro volume di business e hanno più pressioni. Anche il calcio femminile cambierà, ma c'è tempo».

**Teme i paragoni?**

«È tutta la vita che ci inseguono: negli altri sport, tipo il tennis, i paragoni tra maschi e femmine non esistono ma va bene così, ci abbiamo fatto l'abitudine. Ancora oggi, nel 2019, si dice che il calcio non è uno sport per signorine. È

**Mondiali 2019**

L'ottava edizione della Coppa del Mondo femminile si disputa in Francia dal 7 giugno al 7 luglio. Ventiquattro le squadre partecipanti divise in sei gruppi

**Le azzurre**

L'Italia è nel gruppo C insieme ad Australia, Brasile e Giamaica. È la terza volta che partecipiamo, non siamo mai arrivati oltre i quarti

**Albo d'oro**

Gli Usa, campioni in carica, con tre vittorie sono la squadra più titolata seguita dalla Germania a quota due



**In panchina**  
Milena Bertolini,  
ct della Nazionale  
femminile  
(Getty Images)

una frase di Guido Ara, mediano fortissimo prima della Grande Guerra. Ecco, vorrei che questo Mondiale scardinasse almeno gli stereotipi più antichi e superati.

**Ci salveranno le donne: perché?**

«Perché hanno il 30% di forza in meno dei maschi, sono più basse (soprattutto i portieri, che difendono lo stesso spazio di Donnarumma, Buffon e Allison), ma non sono inferiori nella tecnica. Quando in campo ci sono le americane, poi, le differenze si appiattiscono. Il nostro calcio rispetta lo spirito originario del gioco. Niente esasperazioni né eccessi, in campo e in tribuna».

**Il Mondiale sarà un altro passo verso il professionismo?**

«Certo, è un percorso naturale. Le ragazze sono già professioniste nell'impegno e nel lavoro. Bisogna introdurre tutte le tutele: credo che presto saranno sostenibili per il sistema calcio italiano».

**È la vita che sognava da bambina, Milena?**

«Alle medie mi pensavo insegnante di educazione fisica, all'Iscef allenatrice. Ma mai avrei osato immaginarmi c.t. dell'Italia al Mondiale».

**Il 24 giugno compirà 53 anni. Ha in mente un regalo?**

«Vorrei festeggiare con la squadra, non l'ho mai fatto. Significherebbe aver passato il girone e essere ancora in Francia...».

**Gala Piccardi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# E la natura creò l'uomo nato per correre

*È un'attività ancestrale. Che l'evoluzione ha ottimizzato. Dando forma al corpo. Si apre la stagione delle maratone: ecco perché il running fa bene e quando è a rischio*

di NICLA PANCIERA

**P**er un runner, la primavera è tempo di obiettivi. Dalle uscite domenicali non competitive, alle corse campestri e in montagna fino alle maratone, con quasi tremila appuntamenti l'anno c'è solo l'imbarazzo della scelta.

A differenza degli sport come il nuoto o il tennis, correre non è difficile, è un'abilità ancestrale. Per questo, nonostante il dibattito sempre attuale sulla migliore tecnica di corsa, «tutti noi, se giovani e non troppo sedentari, utilizziamo una corsa naturale che è già ottimizzata», commenta Alberto Minetti dell'Università di Milano, fisiologo esperto di locomozione umana.

Secondo gli studi di paleoantropologia, infatti, l'evoluzione del nostro sistema muscolo-scheletrico è dipesa anche dal tempo speso sulle gambe dai nostri antenati. «La tecnica è quindi nella nostra struttura fisica», spiega Pietro Enrico Di Prampero, professore emerito di Fisiologia dell'Università di Udine, uno dei primi medici dello sport italiani. Che aggiunge: «per essere buoni atleti bisogna scegliere bene i propri genitori», con buona pace dell'ossessione di molti podisti per tempi e prestazioni. Perché, aggiunge ancora il professore, le performances di ciascuno dipendono soprattutto dall'età, dal genere, dal peso e, appunto, dalla genetica.

Al di là dei record personali, gli appassionati di corsa che la praticano in modo costante sono nel nostro paese circa 6 milioni. Secondo stime recenti, un italiano su due corre almeno una volta al mese. Molti meno gareggiano: nel 2018, ad aver tagliato il traguardo di una maratona sono stati 37.874, in leggero calo dopo quattro anni di crescita. La flessione ha interessato in particolare i podisti velo-

## 6 milioni

### Runner

Sono sei milioni gli italiani che corrono regolarmente. Uno su due corre almeno una volta al mese

## 74

### Maratone

Le settantaquattro gare podistiche nel nostro paese generano indotto per quasi 115 milioni l'anno



①-② Sahara  
Runner nella  
Maratona  
delle sabbie  
che si corre in  
Marocco

③④ In città  
Partecipanti  
alle maratone  
cittadine che  
si corrono a  
Toronto in  
Canada e a  
Buenos Aires  
in Argentina

ci; alla parte opposta della scala cronometrica, tra chi corre i 42,195 km in più di 4 ore e mezza, invece, si registra un aumento del 26%. In crescita anche la partecipazione femminile. Un fenomeno di massa, dalle evidenti ricadute economiche: i 74 appuntamenti italiani generano benefici per 114 milioni 680 mila euro.

Ma oltre all'indotto economico, correre regala anni di vita. Abbassa il rischio di sviluppare molte malattie, tra cui le cardiovascolari, le oncologiche e le neurodegenerative. Tra i molti tasselli del puzzle, tuttavia, resta da chiedersi quanto correre per non mettere a rischio l'organismo. «Anche se non è chiaro se uno sforzo così grande come quello di una maratona possa portare nel tempo ad un danno cardiaco permanente, non mancano segnalazioni circa il grande stress e il danno transitorio che il cuore e l'apparato cardiovascolare incontrano durante questa corsa», spiega Roberto Pedretti, direttore della Cardiologia riabilitativa degli Istituti clinici scientifici Maugeri di Pavia, podista ed ex maratoneta: «Dal punto di vista strettamente medico, credo che per i runner amatoriali sia ragionevole correre una maratona all'anno e che correrne più di due sia sconsigliabile. Anche se regala un'emozione straordinaria, è indiscutibile sia bene non esagerare e correre solo dopo aver attentamente verificato con il proprio medico la normalità del proprio stato di salute».

L'allentamento è fondamentale. Non ci si improvvisa Forrest Gump. In particolare, per evitare danni ad anche, ginocchia e caviglie, «bisogna - dice Di Prampero - dare modo al corpo di abituarsi».



# Allenarsi «a bassa intensità»

## In giardino oppure

## a passeggio

Poco movimento è decisamente meglio di nulla. Lo conferma un nuovo studio sul *British Journal of Sports Medicine*

di **Alberto Gnemmi**

**L**a palestra costa, andare a correre la sera al parco è pericoloso, per la piscina serve troppo tempo fra cambiarsi, asciugarsi eccetera.

Ora però i sedentari per pigrizia «vera» dovranno avere più fantasia ed escogitare nuove ragioni per non «poltrire» stando ai risultati di un recente studio che leva loro praticamente ogni alibi.

Un'imponente ricerca, da poco pubblicata sul *British Journal of Sports Medicine*, dimostra infatti che anche dedicarsi solo al giardinaggio, così come fare una semplice camminata o ballare, riduce in misura significativa il rischio di morte per malattie cardiovascolari e cancro.

È l'ennesima conferma, autorevole, di ciò che in realtà anche i medici di famiglia ripetono da parecchio tempo: muoversi è una medicina (e pure gratis).

Dietro a quello che sembra un consiglio di buon senso ci sono in-

fatti ormai solidi dati.

Gli autori della ricerca in questione hanno preso in esame per ben 15 anni (dal 1997 al 2011) oltre 88 mila soggetti fra i 40 e gli 85 anni, monitorandone condizioni di salute, stile di vita e decessi e confrontandoli poi con il resto della popolazione statunitense.

Il risultato? Praticare la corsa o il ciclismo, così come partecipare a competizioni agonistiche, darebbe maggiori benefici rispetto a un'attività fisica più moderata.

**Anche la danza va bene**

Tanto per fare un esempio, un minuto di esercizio faticoso equivale a due minuti di impegno di moderata intensità, come una camminata a pas-

so svelto, il giardinaggio o la danza. Fin qui niente di strano. Il fatto è, però, che rispetto alle persone inattive, anche chi si è impegnato soltanto in prestazioni fisiche moderate ha visto ridotto in modo rilevante il proprio rischio di morte.

Per portare a casa benefici va bene anche il «minimo sindacale»: 150 minuti alla settimana, cioè meno di tre ore. La cosa importante è suddividerlo in «dosi» di almeno 10 minu-

L'ex first lady americana Michelle Obama nell'orto della Casa Bianca con un gruppo di bimbi nel 2011

## Precauzioni

### Così si controllano i propri limiti

Durante l'attività fisica il cuore lavora di più, perché batte più velocemente. Però se non si è allenati, cioè opportunamente abituati agli sforzi, è meglio essere prudenti, soprattutto se si sono superati i 40-45 anni. Come capire qual è il limite da non oltrepassare? Il calcolo è semplice, basta sottrarre a 220 la propria età, per poi calcolare il 60 per cento del risultato. La cifra che si ottiene è il numero di battiti del cuore al minuto che è meglio non superare durante l'esercizio, per tranquillità e sicurezza se si è sedentari.

ti continuativi. I risultati sono stati decisamente incoraggianti.

Chi è stato fisicamente attivo per un tempo totale fra i 150 e i 299 minuti ogni settimana ha ridotto il rischio complessivo di morte del 31 per cento. Le persone che invece hanno decuplicato questi tempi, con almeno 1500 minuti alla settimana, hanno quasi dimezzato il loro rischio, riducendolo di ben il 46 per cento. Ai ricercatori americani il generico «fa bene» però non è bastato, e hanno cercato di capire se c'è correlazione tra attività fisica e tipo di patologia.

### Attenzione a esagerare

È stato osservato che il rischio di non superare eventi cardiovascolari, come ictus cerebrale e attacchi cardiaci, si è ridotto del 12 per cento nelle persone che avevano impiegato il tempo libero in attività dinamiche per almeno 10-59 minuti alla settimana, quelle che invece avevano dedicato al movimento tra i 120 e i 299 minuti settimanali hanno visto scendere il rischio del 37 per cento.

I benefici non si limitano comunque al versante cardiovascolare.

È infatti ben noto il legame inverso fra rischio di morte per tumore e livelli di attività fisica.

Se il tempo che si ha a disposizione è poco si può puntare su esercizi più intensi (come per esempio la corsa, o la pedalata veloce) non dimenticando però di valutare obiettivamente il proprio livello di allenamento. Uno sprint affrontato senza l'opportuna preparazione può dare infatti più problemi che benefici.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

10

minuti consecutivi sono la dose minima di movimento da mettere nel computo totale

15

gli anni durante i quali, nella ricerca, sono state monitorate 88 mila persone

150

i minuti alla settimana di attività fisica moderata consigliati

# Caso Semenya

## L'endocrinologo: «Norme discutibili»

**Avvenire**  
Giovedì 9 maggio 2019

MARIO NICOLIELLO

**S**ulla carta d'identità ha 28 anni, in bacheca due ori olimpici e tre mondiali, nella testa tanta voglia di correre. Eppure la sua carriera potrebbe essere al capolinea, per via dell'iperandrogenismo, condizione naturale che l'accompagna sin dalla nascita. Caster Semenya è una donna, ma produce testosterone come se fosse un uomo «probabilmente per via di un difetto enzimatico, verosimilmente un deficit di 21 idrossilasi, che è la forma più comune», spiega Mario Vasta, endocrinologo e medico sportivo. Una condizione che l'avvantaggia in gara giacché «il testosterone aumenta la forza esplosiva».

La mezzofondista sudafricana è il simbolo dello scontro tra due esigenze: tutela dell'equità delle gare contro lotta alle discriminazioni. Nel mirino sono finite le atlete con alti livelli di androgeni, alle quali è stato imposto di abbassare il livello naturale di testosterone per continuare a gareggiare dai 400 al miglio. Così la Federazione internazionale (Iaaf) intende difendere l'integrità delle gare, sebbene, come avvalorato dal Tribunale arbitrale dello sport (Tas), la decisione sia discriminatoria. La vicenda affonda le radici nella notte dei tempi. Già a metà del secolo scorso erano stati introdotti criteri per verificare il genere degli atleti: dall'esame visivo dei genitali al controllo dei cromosomi sessuali X e Y, fino agli esami ormonali. Poi, dopo la comparsa sulla scena della giovane Semenya, ecco le verifiche sul testosterone.

Era l'agosto 2009 quando ai Mondiali di Berlino, l'appena 18enne Caster infliggeva secondi di distacco alla concorrenza, mentre tutti si interrogavano: la vincitrice è davvero una donna? Aveva la voce rauca, i peli lunghi e le avversarie contro: al collo le penzolava l'oro iridato, ma il mondo le voltò le

spalle. Estromessa dalle competizioni per un anno, rientrò correndo su tempi più elevati, ma fu d'argento ai Mondiali 2011 e alle Olimpiadi 2012, metalli trasformati in oro dopo la squalifica per doping della russa Savinova. La Iaaf adottò nuove regole, così Semenya dovette assumere ormoni, peggiorando il rendimento: «Abbassando il livello di androgeni la prestazione ne risente e di conseguenza i tempi si alzano», chiosa Vasta. A far traboccare il vaso fu la sprinter indiana Dutee Chand, che ottenne dal Tas la sospensione del regolamento Iaaf. Così Caster tornò grande ai Giochi di Rio 2016, quando salì sul gradino più alto di un podio completamente androgenico: alle sue spalle la burundiana Niyonsaba e la keniana Wambui. Poi ai Mondiali di Londra 2017 l'oro negli 800 e il bronzo nei 1500. In quell'autunno la Iaaf produsse nuove prove sui vantaggi derivanti dal testosterone, emanando il regolamento che ha resistito al ricorso della Semenya al Tas. Da oggi Caster e compagnia dovranno curarsi per gareggiare. Con tutte le conseguenze sul piano fisico: «I livelli di testosterone, in un'atleta naturalmente iperandrogenizzata a causa di una patologia endocrina, non sono compatibili con quelli di una donna normale sana. Metabolicamente è più simile a un uomo. Una cura ormonale non comporterebbe danni per la salute, ma riallineerebbe i livelli a quelli di una donna normale». Il problema è un altro: «Se queste atlete - continua Vasta - sono felici di essere psichicamente come i maschi, abbassando i livelli di testosterone le si danneggia, incidendo sulla loro reattività e sul loro comportamento, che diventerebbero più simili a quelli di una donna». Le nuove regole si applicano dai 400 metri fino al miglio: «L'effetto degli androgeni si presenta in tutte le specialità che sfruttano l'attività di forza esplosiva. Quindi dai 100 fino agli 800 e anche nel peso e nel disco. Non capisco perché i nuovi limiti debbano applicarsi solo in quelle specifiche distanze».

# Nell'impresa sociale escluso il controllo di soggetti «profit»

TERZO SETTORE

**Il ministero del Lavoro: la preclusione vale anche per forme «indirette»**

**Martina Manfredonia  
Gabriele Sepio**

Impresa sociale partecipata da soggetti profit e nomina delle cariche sociali. Questi i due temi affrontati dal ministero del Lavoro nella nota 4096/2019, in risposta ad alcuni quesiti in merito alla disciplina dell'attività di direzione e coordinamento nell'impresa sociale. Le disposizioni normative oggetto di analisi sono gli articoli 4 e 7 del Dlgs 112/2017, nella parte in cui prevedono il divieto per gli enti con scopo di lucro di detenere il controllo (anche indiretto) di un'impresa sociale e di coprire specifiche cariche sociali (presidenza e vicepresidenza dell'ente).

In particolare, la fattispecie sottoposta all'attenzione del ministero riguarda un'associazione partecipata da un unico socio in forma di consorzio senza scopo di lucro, a sua volta composto per la maggioranza da soggetti profit, cui compete anche la nomina dei membri del Consiglio di amministrazione. Si chiede quindi di sapere se un ente così strutturato possa assumere la qualifica di impresa sociale e se un rappresentante di un soggetto lucrativo possa rivestire la carica di presidente di un'impresa sociale.

Sul punto, il ministero non fornisce una risposta puntuale al caso specifico - data la genericità dei quesiti e la mancanza di indicazioni specifiche - ma indica alcuni elementi utili per una corretta interpretazione delle disposizioni normative.

In linea generale, si legge nel documento di prassi, l'impresa sociale non costituisce un nuovo modello di ente dotato di un'organizzazione ti-

pica, bensì una qualificazione giuridica che astrattamente può essere adottata da qualsiasi tipo di ente, al fine di perseguire scopi solidaristici. Requisito indispensabile per aversi impresa sociale è quindi l'assenza di lucro soggettivo, inteso come divieto di impiegare gli utili per l'arricchimento dei soci (salve le limitate ipotesi di distribuzione consentite dall'articolo 3 del Dlgs 112/2017); e proprio da questo divieto traggono origine i limiti previsti dal Dlgs 112/2017 in materia di assetti proprietari.

Per evitare possibili contaminazioni idonee a distogliere l'impresa dal perseguimento dei propri fini, il legislatore ha previsto un generale divieto per gli enti con scopo di lucro esercitare attività di direzione e coordinamento di un'impresa sociale o detenerne il controllo. Una formulazione, quella dell'articolo 4, volutamente ampia, volta ad impedire anche forme di controllo indiretto, come quella all'esame del ministero. Nella fattispecie del quesito, infatti, nonostante lo schermo del consorzio non lucrativo, l'impresa sociale risulterebbe di fatto sottoposta al controllo di soggetti for profit, posto che la maggioranza dei soci del citato consorzio è composta di enti con scopo di lucro.

Discorso analogo per le cariche sociali, seppure con alcune distinzioni a seconda dei casi. Ai sensi dell'articolo 7, comma 2, del Dlgs 112/2017, non possono assumere la presidenza dell'impresa sociale rappresentanti di enti lucrativi. Secondo l'impostazione del ministero, anche tale divieto va interpretato in senso estensivo, al fine di prevenire lo sviamento dell'impresa dalle sue finalità. Le cariche diverse da quella di Presidente possono essere rivestite da soggetti nominati da enti profit, ma solo quando tale circostanza non realizzi un "controllo" vietato ai sensi dell'articolo 4, comma 3, del Dlgs 112/2017.

# L'Ue dà un taglio alla CO2

*Nel 2018 il settore energetico europeo ha prodotto il 2,5%*

*di emissioni in meno*

*L'Italia, con Germania, Francia e Spagna, è stata*

*una delle nazioni più virtuose*

**PIETRO SACCO**

**N**essuno più dell'Europa sta dando il suo contributo alla riduzione delle emissioni di gas serra. Lo aveva scritto un mese fa l'Agenzia internazionale dell'energia nel suo report annuale su CO2 e produzione di energia e lo ha confermato ieri Eurostat, che ha pubblicato la prima stima sulle emissioni di anidride carbonica prodotte dal settore energetico negli Stati dell'Unione Europea.

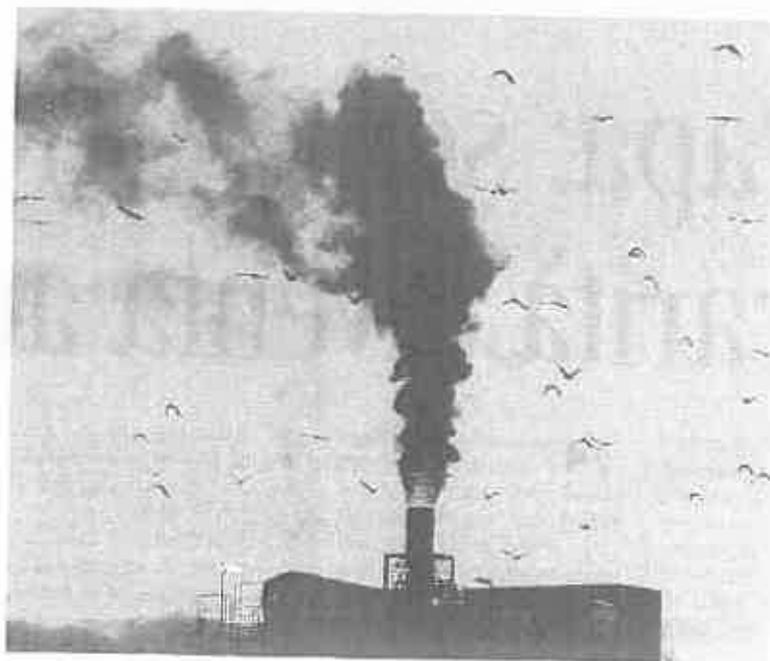
Il calo complessivo rispetto al 2017 è stato del 2,5% e molte delle potenze industriali dell'Ue, Italia compresa, hanno ridotto le emissioni più della media. Se infatti come calo percentuale Portogallo (-9%), Bulgaria (-8,1%) e Irlanda (-6,8%) risultano le nazioni più virtuose, sono le riduzioni di Germania (-5,4%), Francia e Italia (-3,5% entrambe) e Spagna (-3,2%) ad avere prodotto i risultati più significativi. Queste tre nazioni producono infatti più del 50% dell'anidride carbonica emessa in Europa per generare energia e sono le loro scelte che possono davvero indirizzare la politica energetica nell'Ue in una direzione o nell'altra.

Farebbe parte del gruppo dei "grandi virtuosi" anche la Polonia, che però procede senza molti scrupoli con i suoi piani di generazione elettrica con le centrali a carbone: da sola fa il 10,3% delle emissioni e ha segnato un aumento del 3,5% lo scorso anno. La Po-

lonia è quindi tra gli Stati in cui le emissioni sono aumentate di più, assieme a nazioni dal peso minore come Lettonia (+8,5%), Malta (+6,7%), Estonia (+4,5%) e Lussemburgo (+3,7%) che tutte insieme valgono l'1% del totale di anidride carbonica prodotta dall'Ue.

Dietro alla riduzione delle emissioni di CO2 ci sono fattori diversi. La stessa Eurostat ricorda che contano il clima, la crescita economica, la dimensione della popolazione, l'an-

damento del settore dei trasporti e l'attività industriale. Sicuramente ha dato un contributo il rallentamento del Pil e della produzione delle fabbriche. Entrambi i dati sono stati comunque in crescita a conferma che la tendenza di base è un miglioramento dell'efficienza energetica dell'economia europea, che per produrre ha quindi bisogno in generale di meno energia. Questo discorso vale anche per l'Italia, il cui calo del 3,5% delle emissioni di anidride car-



bonica del settore energetico è arrivato in un anno in cui i consumi di elettricità sono comunque aumentati, anche se solo dello 0,1%.

Al miglioramento dell'efficienza si aggiunge il progresso verso un'energia sempre più pulita. Secondo gli ultimi dati a disposizione, riferiti al 2017, è rinnovabile il 17,5% dell'energia consumata in Europa. Tra il 2007 e il 2017 la quantità di energia prodotta da fonti pulite è aumentata del 64%, con un aumento medio annuo del 5,1%.

La tendenza alla riduzione delle emissioni sta andando avanti da tempo. Lo scorso anno sempre Eurostat ha mostrato come dal 1990 al 2016 le emissioni di gas serra (precisamente di tutti quelli inclusi nei protocolli di Kyoto) dell'Ue sono diminuite del 22% dal 1990 al 2016, con il taglio di 1,28 milioni di tonnellate di CO<sub>2</sub> equivalente. Anche l'Italia ha dato il suo contributo, tagliando le emissioni del 16,2%.

Il problema è che se gli sforzi dell'Ue restano isolati servono a poco: gli effetti dei gas serra sono globali e quindi occorre che la riduzione avvenga a livello mondiale. I numeri diffusi dall'Aie un mese fa mostravano invece che nel 2018 l'Europa è stata l'unica area del mondo che aveva saputo ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> per produrre energia. I suoi sforzi però venivano vanificati dall'aumento dell'anidride carbonica e altri gas serra immessi in atmosfera da Cina, Stati Uniti e India.

# LA NAZIONE PISTOIA

HOME » PISTOIA » SPORT

## Eccellenza Uisp, venerdì le finali ad Agliana

Prima la Coppa Primavera, poi i playoff

Ultimo aggiornamento il 8 maggio 2019 alle 15:20

★★★★★ Vota questo articolo



Calcio uisp pistoi

Pistoia, 8 maggio 2019 - Ci siamo ormai. Il campionato provinciale Uisp di Eccellenza è giunto alla conclusione. Venerdì 11 maggio infatti allo stadio Bellucci di Agliana si disputeranno le finali di Coppa Primavera ma soprattutto dei playoff, vale a dire la gara che decide le sorti di questo campionato. È stata un'annata lunga e come sempre si arriva a maggio per la resa dei conti a livello sportivo. I primi a scendere in campo nella serata aglianese saranno i calciatori di Molin Nuovo e Polisportiva Monsummano che alle ore 20 daranno vita alla finale di Coppa Primavera, la "competizione nella competizione" (potremmo definirla così) visto che si svolge parallelamente ai playoff nel post season degli amatori. A seguire, poi (ore 21.40 circa), sarà la volta della finalissima del campionato di Eccellenza che vedrà in campo il Cantagrillo e la Via Nova: le due formazioni sono reduci dalle semifinali playoff dove hanno avuto la meglio rispettivamente su Ramini Can Bianco e PRJ Acconciature. L'attività della Lega Calcio Uisp però non si esaurisce venerdì perché infatti sono ancora in corso i playoff e la Coppa Disciplina di Promozione e il Trofeo Loris Bacci le cui finali verranno disputate sabato 8 giugno a Margine Coperta dalle ore 17 in poi: nell'ordine si giocheranno prima la Coppa, poi il Trofeo Bacci e infine i playoff per sapere chi sarà vincitore del campionato di Promozione.

© Riproduzione riservata



# Uisp: cambia il programma della “Festa dello Sport”

Le nuove normative in materia di sicurezza hanno fatto prendere la decisione

Grosseto. Alla luce delle nuove normative sulle manifestazioni di pubblico spettacolo, il comitato ha deciso di rivedere il programma della kermesse in programma dal 10 al 12 maggio in viale Europa. Anche in considerazione dei recenti problemi che hanno interessato alcune manifestazioni cittadine, la Uisp ha preso la decisione di rimandare a data da destinarsi tutti gli eventi per i quali avrebbero potuto manifestarsi analoghe criticità legate ai permessi. “Ci è sembrata la soluzione più logica – afferma il presidente del comitato, Sergio Perugini – la nostra priorità era e sarà sempre garantire lo sport, la socializzazione e il divertimento, ma in perfetta sicurezza per partecipanti e spettatori, e nel rispetto di tutte le normative vigenti. Normative che cambiano con grande velocità e che possono spesso prendere alla sprovvista anche organizzazioni come la nostra, sempre molto attenta a qualsiasi prescrizione”. “Ci scusiamo con i partecipanti, le associazioni sportivi, quelle di volontariato e tutti i nostri partner, che nostro malgrado ci troviamo a dover escludere – prosegue Perugini – recupereremo le loro attività in futuro, non appena i nostri uffici avranno richiesto le autorizzazioni necessarie seguendo le nuove normative”.

Restano comunque confermati appuntamenti importanti come quelli della pedalata ecologica di sabato 11 maggio e di Bicincittà di domenica 12 maggio.

## **Atletica: le allieve Uisp vincono il titolo toscano di prove multiple**

SIENA. Inizio di stagione outdoor con un importante alloro per l'Uisp Atletica Siena, che conquista grazie a Emma Sarri, Elena Monciatti, Elena Bucciarelli il titolo toscano di eptathlon allieve.

Le under 18 biancorossonere avevano posto nel mirino questo primo appuntamento stagionale, e, adeguatamente preparate dai tecnici Giulio De Michele e Stefano Giardi, hanno centrato l'obiettivo con un'omogenea prestazione di squadra, arricchita dalla medaglia d'argento individuale di Emma Sarri.

Classe 2002, Sarri è salita sul secondo gradino del podio totalizzando 4.007 punti, grazie a 28"33 nei 200m, 2'42"01 negli 800m, 15"97 nei 100 ostacoli, 1.50m nel salto in alto, 5.18m nel salto in lungo, 10.02m nel peso, 24,48 nel giavellotto. Quarto posto per la coetanea Elena Monciatti (3.771 punti con 1.62m nell'alto), e ottavo posto per l'altra classe 2002 Elena Bucciarelli (3.304 punti).

Il mese di maggio del club senese prosegue ancora con le prove a squadre, come i campionati di società allievi e quelli assoluti in programma il prossimo fine settimana ad Arezzo.

Nella prima fase regionale dei Societari under 18 disputata a Firenze, in evidenza Riccardo Finetti vincitore del lancio del martello (attrezzo da 5kg) con 50"49; Lorenzo Bianchini, secondo nel salto in alto con 1.79m (dopo aver saltato 1.91 al Liberazione), ed Elena Bucciarelli terza nell'asta con 2.70m; mentre nelle gare di contorno del Gran Prix Fidal Toscana estate, valido riscontro cronometrico degli sprinter della 4x100 assoluta (Jacopo Dringoli, Simone Del Prato, Tommaso Bruni, Claudio Facchielli) che hanno scaldato i motori chiudendo in 43"26.