



Piazza Cisterna - Biella

10^a ASSEMBLEA NAZIONALE ORDINARIA ELETTIVA e CONVEGNO NAZIONALE UNASCI

Due facce della medaglia dello Sport: alimentazione e doping

ATTI DEL CONVEGNO

Biella, 14 marzo 2009

Hotel Agorà - Via Lamarmora 13/A

Organizzato dall'UNASCI in collaborazione con

l'A.P.D. "Pietro Micca" Biella 1899



A.P.D. "Pietro Micca" 1899



Marco Perazzi, Dirigente dell'A.P.D. Pietro Micca 1899 e Delegato Provinciale UNASCI di Biella, introduce il Convegno

Pubblicazione riservata ai soci UNASCI

Realizzazione a cura di Bruno Gozzelino e Sergio Lavagno

Testo: ©Copyright UNASCI

Fotografie: ©Copyright Patrizia Longo

Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-96184-20-2

Edizione fuori commercio

Impaginazione e Stampa

a cura di Bradipolibri Editore S.r.L. - Torino (Italy)

Stampato presso Tipolitografia ME.CA. - Recco (Italy)

novembre 2009



Il Consiglio Nazionale dell'UNASCI 2009/2012. Da sin. Giuseppe Vecchiotti, Marcello Zaetta, Sergio Lavagno (Presidente Onorario), Bruno Gozzelino (Presidente), Mauro Valcareggi, Carlo Alberto Zabert, Giancarlo Giommetti, Giancarlo Carabelli, Antonio Saccone, assente Claudio Toninel



Il Presidente della A.P.D. Pietro Micca Sandro Coda Luchina riceve una targa ricordo del Convegno dal Presidente dell'UNASCI Bruno Gozzelino



Il tavolo del Convegno



Saluto all'UNASCI del Dott. Giovanni Petrucci Presidente del CONI Nazionale



Coni

SALUTO DEL PRESIDENTE

Assemblea Nazionale Ordinaria Elettiva e Convegno Nazionale UNASCI

Biella, 14 marzo 2009

Desidero rivolgere a tutti i presenti un caloroso saluto di benvenuto a nome mio personale e del Comitato Olimpico Nazionale Italiano, oltre a formulare i più sentiti complimenti all'A.P.D. "Pietro Micca" di Biella per il 110 Anniversario della sua fondazione.

Questi due eventi che si vanno ad affrontare rappresentano due momenti fondamentali della vita dell'Associazione: l'Assemblea elettiva per il rinnovo della cariche per il quadriennio Olimpico 2009-2012 ed il Convegno Nazionale, divenuto ormai appuntamento tradizionale dell'UNASCI ed il quale il CONI ha sostenuto con la concessione del proprio Patrocinio, che andrà ad affrontare tematiche di particolare importanza ed interesse.

Formulo quindi ad entrambi gli eventi il miglior successo, con un particolare ringraziamento ai relatori del Convegno, che con la loro presenza daranno sicuramente lustro all'evento.

Dal 2001, anno di costituzione, ad oggi l'UNASCI ha visto accrescere sempre più il numero delle società affiliate. Questo grazie all'incessante attività svolta dall'Associazione sull'intero territorio nazionale, attività fondata sulla promozione e sulla diffusione dello sport come strumento fondamentale per la crescita fisica, mentale e sociale dell'intera collettività.


IL PRESIDENTE DEL CONI
(Giovanni Petrucci)

Lettera all'UNASCI del Dott. Giovanni Petrucci Presidente del CONI Nazionale



Coni

Il Presidente

Roma, 9 marzo 2009

ho ricevuto con molto piacere la Tua cortese lettera del 26 febbraio u.s. con la quale mi comunichi la data di svolgimento dei due importanti appuntamenti dell'Associazione: il Convegno Nazionale dal titolo "Due Facce della medaglia dello Sport: alimentazione e doping" e l'Assemblea Nazionale Ordinaria Elettiva.

Ti ringrazio sentitamente per il cortese invito, ma non mi sarà possibile essere presente per impegni istituzionali precedentemente programmati nella medesima data.

Ti trasmetto quindi, come gentilmente richiesto, il mio saluto, da rivolgere a tutti i partecipanti con il miglior augurio di pieno successo ad entrambi gli eventi.

Le confermo i sensi della mia stima e Le invio i più cordiali saluti.

(Giovanni Petrucci)

~~~~~  
Ill. Ing. Sergio Lavagno  
Presidente UNASCI

# Saluto all'UNASCI del Prof. Gianfranco Porqueddu Presidente del CONI della Regione Piemonte



L'UNASCI costituisce un incommensurabile patrimonio dello sport italiano, perché attraverso il censimento delle società centenarie ne custodisce e tramanda la storia e la cultura, che è anche storia e cultura del nostro Paese. Ma non solo: l'Associazione sa guardare anche al presente e al futuro facendosi portavoce di iniziative legate anche alla diffusione e alla promozione dei valori dell'etica sportiva. L'UNASCI è cultura sportiva, perché lo sport deve essere anche cultura.

In questa direzione è volto il convegno che affronta due tematiche correlate tra loro e di grande attualità come doping e alimentazione.

A nome del CONI e del mondo sportivo piemontese esprimo all'UNASCI, agli organizzatori e ai relatori il ringraziamento per l'apporto concreto che questo evento saprà offrire allo sport, nella certezza che sarà un contributo di grande qualità e professionalità.

Il Presidente CONI C.R. Piemonte  
Gianfranco Porqueddu



# Saluto all'UNASCI del Prof. Gianluca Bernardini Presidente del CONI della Provincia di Biella



**COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO**

COMITATO PROVINCIALE DI BIELLA

*Al Presidente*

Biella, li 02/03/2009

Sono particolarmente felice di essere qui, in questo momento, per esprimere il mio saluto personale e del Comitato Provinciale Coni di Biella alle Autorità ed agli amici dell'UNASCI presenti, formulando i miei più vivi complimenti a tutti Voi ed in particolare modo all'Associazione Polisportiva Dilettantistica "Pietro Micca" di Biella per il suo 110° anniversario della sua fondazione.

Il nostro territorio in questi ultimi anni ha espresso delle eccellenze per quanto riguarda il campo sportivo, ponendosi come prima provincia in Piemonte e fra le prime in Italia.

Per il mondo sportivo biellese è dunque un onore ospitare questa decima assemblea Nazionale Elettiva UNASCI e l'annuale Convegno che, in questa occasione, tratterà un'importante ed attualissimo argomento che sta alla base di tutta l'attività sportiva: "Due facce della medaglia dello sport: alimentazione e doping".

Mi auguro ed auguro a tutti che ci sia un momento di riflessione su questo problema che purtroppo spesso mina la vera essenza dello sport come lo intendiamo e lo interpretiamo.

Per questo motivo non bisogna mai abbassare la guardia, difendendo la cultura dello "sport pulito" con ogni mezzo sia esso l'informazione, sia la corretta applicazione sul campo di regole certe, fortificando così quel baluardo che dovrebbe essere in tutti noi.

La partecipazione a questa giornata conferma la condivisione di quei principi ispiratori su cui l'UNASCI fonda la sua attività, diffondendo e promuovendo l'attività sportiva considerandola strumento imprescindibile per una corretta crescita umana, non dimenticando l'esperienza del passato che si basa su quel patrimonio culturale storico e sportivo delle società e associazioni centenarie, testimoni e protagonisti delle tradizioni sportive Italiane.

Un grazie quindi giunga all'UNASCI per la sensibilità che ha sempre dimostrato e dimostra nei confronti dello sport, alla sempre giovane Società Pietro Micca per tutto quello che ha dato in questi anni per lo sport non solo locale ed un augurio a tutti i partecipanti che questa permanenza nel biellese sia piacevole e secondo le vostre aspettative. Buon lavoro a tutti.

Gianluca Bernardini

# Saluto all'UNASCI del Senatore Dott. Gilberto Pichetto Fratin



Senato  
della Repubblica

Preg.mo  
Ing Sergio Lavagno  
Presidente UNASCI

Torino

Illustre Presidente,

sono particolarmente lieto di poter salutare a Biella il convegno nazionale dell'UNASCI, in concomitanza con i 110 anni di vita di un'associazione sportiva tra le più apprezzate del Biellese. Nell'arco di oltre un secolo la società "Pietro Micca" si è profondamente radicata nella vita sociale e culturale biellese, ampliando la propria attività a diversi ambiti. E' la conferma che il modello originario, inaugurato dai fondatori nel 1899, continua a manifestare la propria vitalità.

Il mio saluto caloroso va a tutti i Presidenti e Dirigenti delle società centenarie associate all'UNASCI. Comprendendo le difficoltà che si devono oggi incontrare a mantenere in vita le associazioni sportive, è ancor più degno di nota che i Vostri sodalizi possano presentare una così lunga durata. Il Vostro impegno nell'ambito della promozione della pratica sportiva offre ai giovani e a tutte le fasce sociali l'occasione per impiegare il tempo libero in modo salutare. Lo sport, come ricorda il tema del convegno, è anche una forma molto efficace di disciplina per una sana alimentazione e per mantenere in efficienza il proprio organismo.

A tutti gli ospiti, infine, rivolgo un cordiale benvenuto in terra biellese, con l'auspicio che possano apprezzare l'ospitalità e il profondo senso di accoglienza che ci anima.

Buon lavoro!

Biella, 28 febbraio 2009

Sen. Dott. Gilberto PICHETTO FRATIN

Sen. Dott. Gilberto Pichetto Fratin  
Senatore della Repubblica  
Piazza Madama  
I - 00186 Roma

Viale Matteotti, 14  
I - 13900 Biella  
e-mail: [gilberto@gilbertopichetto.it](mailto:gilberto@gilbertopichetto.it)

# Saluto all'UNASCI della Dott.ssa Giuliana Manica Assessore al Turismo, Sport e Pari Opportunità della Regione Piemonte



Scusandomi per non poter essere con Voi, oggi, desidero rivolgere a tutti un affettuoso saluto e il mio apprezzamento all'UNASCI, per aver voluto dedicare questo importante appuntamento nazionale a due aspetti molto sensibili di una sana cultura dello Sport.

Il nostro territorio ha una lunga e marcata identità sportiva.

Il grande successo delle Olimpiadi ne è stato il massimo esempio, così come tutti gli altri numerosi eventi internazionali che ad esse sono seguiti.

Una tradizione alla quale le "Associazioni sportive storiche", più che mai quelle centenarie, danno un contributo fondamentale, alimentando tutto quel tessuto sportivo, aggregativo e culturale formato in Piemonte da oltre cento società, che sono nate almeno 70 anni fa e che tuttora svolgono la propria attività, senza fini di lucro.

La Regione ha deciso di raggrupparle in un Albo apposito e di sostenerle con una Legge che, dal 2002, prevede la destinazione di contributi finalizzati al riconoscimento, alla promozione e alla diffusione dei valori storici, sociali, educativi, culturali e sportivi di queste associazioni.

Nel difficile contesto storico a cavallo tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, in cui i disordini sociali e le guerre facevano da sfondo alle precarie condizioni di vita, le associazioni sportive, oltre ad essere opportunità per sviluppare i propri interessi e coltivare le proprie passioni, ricreavano quell'ambiente accogliente e protettivo che le accomuna ad una famiglia. Un ruolo più che mai attuale.

Spesso, poi, le Società Sportive Storiche sono anche fucina di nuovi talenti. Fondamentale la loro attività con i giovani.

In queste realtà si possono apprezzare i valori che stanno alla base di una sana attività sportiva, a cominciare dall'alimentazione e dal contrasto al doping.

Valori che la Regione promuove con le sue campagne per uno Sport Pulito e uno Sport per Tutti e con una Carta dei Valori dello Sport in Piemonte, alla quale vi invitiamo tutti ad aderire.

**Giuliana Manica**  
Assessore al Turismo, Sport e Pari Opportunità  
della Regione Piemonte



# Saluto all'UNASCI della Dott. Rinaldo Chiola Assessore allo Sport della Città di Biella



MEDAGLIA D'ORO  
AL VALORE MILITARE  
MEDAGLIA D'ARGENTO  
AL MERITO CIVILE

Biella, 14 marzo 2009

Con vivo piacere accolgo la notizia dello svolgimento nella Città che rappresento come Assessore allo Sport di un evento prestigioso a livello nazionale come la 10ª Assemblée Nazionale dell'U.N.A.S.C.I. in programma il 14 marzo 2009. Ulteriore motivo di pregio è la programmazione del Convegno su un tema così importante ed attuale come l'alimentazione e il doping in ambito sportivo.

Tali tematiche meritano senza dubbio un approfondimento che contribuirà a sensibilizzare le società sportive, le scuole e le famiglie stesse su una problematica che coinvolge non solo lo sport a livello agonistico ma anche quello amatoriale con una crescente diffusione nelle categorie giovanili. Una sana alimentazione consente il massimo rendimento nello sport e una migliore qualità della vita, senza dimenticare che falsare il risultato di una gara va contro le basilari regole sportive di rispetto dell'avversario: i propri traguardi personali vanno raggiunti non l'impegno e il sacrificio di una corretta preparazione atletica, imparando sia a vincere sia a perdere onestamente.

La Società Sportiva Centenaria A.P.D. "Pietro Micca" 1899 Biella, che quest'anno celebra il 110° anniversario di Fondazione ha sempre fatto molto per lo sport biellese. Tante sono le iniziative fiore all'occhiello della città, in tutte le Sezioni in cui la società di distingue. In questa occasione, fra tutte, tengo in particolare a citare la tradizionale Festa della Neve, che è giunta lo scorso 5 marzo alla sua 56ª edizione, dando la possibilità, anno dopo anno, a migliaia di ragazzi delle scuole cittadine di avvicinarsi agli sport all'aria aperta come lo sci.

ASSESSORE A INNOVAZIONE  
TECNOLOGICA - EDUCAZIONE  
- POLITICHE GIOVANILI -  
SERVIZI DEMOGRAFICI - SPORT

**Rinaldo Chiola**

*Villa Schneider*  
Piazza Lamarmora, 6  
Biella - C.A.P. 13900

*Telefono:*  
+39 015 3506612-622

*Fax:*  
+39 015 3506615

*E-mail:*  
ufficiospo@comune.biella.it

*Sito:*  
www.comune.biella.it

Voglio ricordare anche le altre Società sportive biellesi affiliate all'U.N.A.S.C.I.: Tiro a Segno Nazionale Sezione Biella, Club Alpino Italiano Sezione Biella e A.S. Biellese 1902, tutte motivo d'orgoglio per l'Amministrazione comunale, attenta a tutelare realtà così longeve che costituiscono un prezioso patrimonio storico, modello per le numerose società più "giovani", e contribuiscono a valorizzare l'attività sportiva come elemento fondamentale nella formazione dei giovani, come un diritto di tutti senza alcun genere di discriminazione, per altro valori cardine dell'U.N.A.S.C.I. stessa.

Un sincero ringraziamento va all'U.N.A.S.C.I. e in particolare ai delegati provinciale e regionale e alla Società A.P.D. Pietro Micca che hanno reso possibile questa giornata e un caloroso benvenuto a tutti i partecipanti, presenti a Biella quali testimoni dei più alti valori dello sport.

L'Assessore allo Sport della Città di Biella  
Rinaldo Chiola

# Saluto all'UNASCI dell'Associazione Polisportiva Dilettantistica PIETRO MICCA 1899

Sezioni:

ALPINA  
CORALE  
ESCURSIONISMO  
FITNESS  
GINNASTICA  
ICE SKATING  
PALLAMANO  
PALLAVOLO  
PODISMO  
SCHERMA  
SPORT INVERNALI  
TURISMO



ASSOCIAZIONE POLISPORTIVA DILETTANTISTICA  
**PIETRO MICCA**  
BIELLA



Rifugi:

CAPANNA RENATA  
Monte Camino  
CAPANNA VOLPI  
Alpe Pratetto  
RIFUGIO ROSAZZA  
Lago Mucrone

Ai Delegati partecipanti  
Alla 10° assemblea Elettiva  
Biella, 14 e 15 marzo 2009

Biella, 14 marzo 2009

L'A.P.D. PIETRO MICCA 1899 è onorata di accogliere e salutare i partecipanti alla 10° Assemblea Ordinaria Elettiva, appuntamento che ha una ricaduta ed un coinvolgimento su tutto il territorio nazionale.

La Pietro Micca, socio fondatore dell'UNASCI, è sempre stata molto attenta alle problematiche della promozione e della divulgazione degli obiettivi e delle finalità che caratterizzano l'UNASCI. Confidiamo che il nostro sforzo organizzativo possa essere un ulteriore valido contributo alle iniziative UNASCI che hanno trovato, trovano, e troveranno sempre nell'A.P.D. Pietro Micca un valido supporto e sostegno tecnico e organizzativo.

Oltre all'importante appuntamento istituzionale legato alla 10° Assemblea, non meno interessante risulta il tema del Convegno: "Due facce della medaglia dello sport: alimentazione e doping", purtroppo, pensando ovviamente al doping, sempre di grande attualità nel panorama internazionale. Auspicando che il soggiorno nel ns. Biellese possa rimanere scolpito nei ricordi non ci resta che augurarvi buona permanenza in città ed arrivederci al prossimo appuntamento sempre firmato UNASCI.

Delegato UNASCI Biella  
Responsabile Organizzativo  
Marco Perazzi

A.P.D. PIETRO MICCA  
Il Presidente  
Sandro Coda Luchina



# Patrocinio del CONI Nazionale



Coni

Il Presidente

Roma, 5 Marzo 2009

*Gentile ing. Lavagno,*

*è con vero piacere che Le comunico la concessione del Patrocinio morale del CONI al Convegno Nazionale “Due Facce della medaglia dello Sport: alimentazione e doping” in programma il prossimo 14 marzo a Biella.*

*La informo, inoltre, che il Gabinetto di Presidenza provvederà alla trasmissione informatica dell'ideale logo CONI da utilizzare nel rispetto della normativa vigente. A tal riguardo si fa presente che l'Ente ha firmato un contratto con la OCTAGON Inc quale Marketing Advisor e per questo, il marchio CONI deve essere utilizzato esclusivamente accanto ad eventuali altri loghi istituzionali e non può essere in alcun modo associato a marchi commerciali; inoltre dovrà essere accompagnato dalla dicitura che il CONI è patrocinante dell'iniziativa. L'ufficio suddetto è comunque a disposizione per eventuali ulteriori informazioni e/o chiarimenti in merito.*

*Nel formulare il miglior successo all'evento, Le giungano i miei più cordiali saluti ed i migliori auguri di buon lavoro.*

  
(Giovanni Petrucci)

~~~~~  
*Egr. Ing. Sergio Lavagno
Presidente
Unione Nazionale Associazioni Sportive
Centenarie d'Italia*

IMMAGINI DEL CONVEGNO



Cartello di benvenuto all'UNASCI da parte dell'hotel Agora Palace



I partecipanti al Convegno



Bruno Gozzelino, Segretario dell'UNASCI, consegna a Sandro Coda Luchina, Presidente dell'A.P.D. Pietro Micca 1899, una targa a ricordo del Convegno



Domenico Spanò (a sinistra), Delegato Regionale UNASCI della Sicilia, con Bruno Gozzelino (a destra), Segretario UNASCI



Oropa: un momento conviviale al ristorante



UNASCI

Unione Nazionale Associazioni Sportive Centenarie d'Italia

Biella, 14 marzo 2009

10^a Assemblea Nazionale Ordinaria Elettiva

e

Convegno Nazionale U.N.A.S.C.I.

**Due facce della medaglia dello Sport
alimentazione e doping**

Relazione sul Convegno

A cura del Segretario Generale UNASCI, Avv. Bruno Gozzelino

Organizzato dall'UNASCI, con l'intervento e la collaborazione a livello locale della A. P. D. "Pietro Micca" 1899 Biella, con il suo Presidente, Sandro Coda Luchina, con la collaborazione del Delegato Provinciale UNASCI di Biella, dott. Marco Perazzi, e del Delegato Regionale UNASCI Piemonte, sig. Gianfranco Silvano, si è svolto presso la Sala Congressi dell'Hotel Agorà, Via Lamarmora, n. 13, in Biella, un

Convegno Nazionale sul tema "Due facce della medaglia dello Sport: alimentazione e doping. Integratori dietetici e farmaci per il metabolismo: rischi e benefici per l'atleta (doping?)".

Il CONI, la Regione Piemonte, la Provincia di Biella ed il Comune di Biella hanno concesso il patrocinio all'iniziativa ed il Presidente UNASCI, ing. Sergio Lavagno, in apertura del Convegno, ha ringraziato tutti per questi importanti riconoscimenti all'iniziativa.



Avv. Bruno Gozzelino

Il Presidente UNASCI, ing. Sergio Lavagno, ha quindi rivolto i saluti ed i ringraziamenti a tutti coloro che hanno reso possibile lo svolgimento del Convegno, ai relatori ed in particolare a tutti coloro che sono personalmente intervenuti, citando tra gli altri presenti Sandro Coda Luchina, Presidente della A. P. D. "Pietro Micca" 1899 Biella, società organizzatrice.

L'ing. Lavagno, Presidente UNASCI, ha ringraziato per la presenza il prof. Gianluca Bernardini, Presidente del CONI Provinciale di Biella, il senatore Gilberto Pichetto Fratin, il dott. Claudio Corradino, in rappresentanza dell'onorevole Simonetti, il prof. Giuseppe Graziola, Assessore allo Sport della Provincia di Biella ed il dott. Rinaldo Chiola, Assessore allo Sport della Città di Biella, ed ha citato anche alcuni messaggi scritti pervenuti, tra cui in particolare quello del dott. Giovanni Petrucci,

Presidente del CONI Nazionale, del prof. Gianfranco Porqueddu, Presidente del CONI Regionale Piemonte e della dott. Giuliana Manica, Assessore allo Sport della Regione Piemonte.

Al Convegno sono intervenuti i seguenti Dirigenti Nazionali dell'UNASCI.

Per il Consiglio Nazionale UNASCI:

- | | | |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. Sergio Lavagno | (Presidente) | Reale Società Ginnastica di Torino 1844 |
| 2. Maurizio Morici | (Vicepres. Vicario Area Centro) | Soc. Tiro a Volo "Le Cascine" Firenze 1859 |
| 3. Giancarlo Giommetti | (Vicepresid. Area Nord) | Fratellanza Ginnastica Savonese Savona 1883 |
| 4. Marcello Zaetta | (Vicepresid. Area Sud) | Lega Navale Italiana sezione Bari 1901 |
| 5. Bruno Gozzelino | (Consigliere Segretario) | Società Ginnastica Pro Patria 1883 Milano |
| 6. Carlo Alberto Zabert | (Consigliere Tesoriere) | Società Canottieri Armida - Torino 1869 |
| 7. Maria Maurizia Toniolo | (Consigliere) | Soc. Ginnastica Vicentina Umberto I Vicenza 1875 |

Per il Collegio dei Revisori dei Conti:

- | | | |
|------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| 1. Gerolamo Giudice | (Effettivo) | Soc. Ginnastica Pro Chiavari - Chiavari (Ge) 1895 |
| 2. Giancarlo Carabelli | (Supplente) | A. S. Ginnastica Fanfulla 1874 - Lodi |
| 3. Mario Tasarelli | (Supplente) | S. Ginn. Persicetana S. Giovanni in Persiceto (Bo) 1876 |

Per il Collegio dei Probiviri:

- | | | |
|---------------------------|-------------|------------------------------------------------------|
| 1. Mario Tellarini | (Effettivo) | Società Ginnastica Pro Patria 1883 Milano |
| 2. Maria Federica Zacconi | (Effettivo) | Associazione Ginnastica Pro Vercelli 1892 |
| 3. Giovanni Vitali | (Supplente) | Tiro a Segno Nazionale sezione di Caltanissetta 1884 |

I Dirigenti Nazionali assenti giustificati sono stati: Patrick Trancu (Consigliere - Società Canottieri Milano 1890), Giulio Morselli (Consigliere - Società Ginnastica Persicetana - San Giovanni in Persiceto (Bo) 1876), Fabio Di Marziantonio (Giudice Unico Nazionale - S. S. Lazio 1900, Roma), Bruno D'Ambrosio (Presidente Collegio Probiviri - Circolo Canottieri Barion Sporting Club 1894) Andrea Grosso (membro effettivo Collegio dei Revisori dei Conti - Società Canottieri Armida, Torino 1869), Sergio Pepe (Presidente Collegio Probiviri - Reale Yacht Club Savoia Napoli 1893) e Paolo Filippini (membro supplente Collegio Probiviri - Circolo Canottieri Diadora 1898, Venezia).

Al Convegno hanno partecipato i Dirigenti delle seguenti 50 Associazioni Sportive Centenarie Soci:

CALABRIA

1. Società Ginnico-Sportiva Fortitudo - Reggio Calabria 1903 Antonio Laganà

EMILIA ROMAGNA

2. Tiro a Segno Nazionale Sezione di Parma 1862 Arnaldo Biccocchi

3. "Panaro - Modena" ASD - SGS Modena 1870 Erio Rodeghiero

4. Società Canottieri Ravenna 1873 Vincenzo Bosi

5. Società Ginnastica Persicetana - S. Giovanni in Persiceto (BO) 1876 Stefano Gambetta

6. Società Ginnastica "La Patria" Carpi (Modena) 1879 Cristina Luppi

7. Velo Sport Reno - Bologna 1908 Giuliano Sancini

FRIULI VENEZIA GIULIA

8. Unione Ginnastica Goriziana - Gorizia 1868 Mario Lovo

9. Club Alpino Italiano Sezione di Fiume 1883 Vittorio D'Ambrosi

10. Società Nautica Pietas Julia - Trieste 1886 Antonio Tommasi

LAZIO

11. Società Ginnastica "Roma" - Roma 1890 Valerio Del Favero

12. Aero Club Roma 1904 Benedetto Squicciarro

LIGURIA

13. Fratellanza Ginnastica Savonese - Savona 1883 Carla Regondi

14. Unione Sportiva Sestri Ponente Genova Sestri 1897 Mario Galasso

LOMBARDIA

15. Società Ginnastica Comense 1872 - Como 1872 Viscardo Brunelli

16. Club Alpino Italiano - sezione di Milano 1873 Marco Antonio Tieghi

17. A. S. Ginnastica Fanfulla 1874 - Lodi 1874 Anna Pagani

18. Club Alpino Italiano - sezione di Como 1875 Alberto Nobile

19. Società Ginnastica Monzese "Forti e Liberi" - Monza 1878 Giovanni Castoldi

20. Società Ginnastica Pro Patria 1883 - Milano 1883 Roberto Trefiletti

21. AGD "La Costanza" - Andrea Massucchi" Libertas - Mortara (Pv) 1884 Giovanni Pinzi

22. Società Canottieri Garda - Salò - Salò (Brescia) 1891 Ermindo Miniati

23. A. S. D. "Virtus et Labor"- Melegnano (MI) 1906 Claudio Maglio

PIEMONTE

24. Tiro a Segno Nazionale Sezione di Biella 1862 Ezio Veronese

25. Società Canottieri Armida - Torino 1869 Emilia Lodigiani

26. Tiro a Segno Nazionale - Sezione di Asti 1883 Maurizio Alberto Cremasco

27.	Tiro a Segno Nazionale - Sezione di Novi Ligure (Al)	1884	Leopoldo Raoli
28.	Tiro a Segno Nazionale - Sezione di Avigliana (To)	1886	Tiziano Tugnolo
29.	Società Ginnastica Forza e Virtù Novi Ligure (Al)	1892	Silvestro Priarone
30.	A.S.D. Ginnastica Pro Vercelli	1892	Carla Novella
31.	Veloce Club Pinerolo - Pinerolo (Torino)	1894	Giuseppe Rossi
32.	A. P. D. "Pietro Micca" Biella	1899	Sandro Coda Luchina
33.	U.C.A.T. (Unione Ciclo Alpina Torino)	1907	Luciano Tomio

PUGLIA

34.	Lega Navale Italiana -sezione di Bari	1901	Claudia Resta
-----	---------------------------------------	------	---------------

SARDEGNA

35.	Società Canottieri Ichnusa - Cagliari	1891	Claudio Pia
36.	Lega Navale Italiana - Sezione di Cagliari	1902	Sergio Rossi

SICILIA

37.	Tiro a Segno Nazionale - Sezione di Milazzo (Messina)	1882	Domenico Spanò
38.	Tiro a Segno Nazionale - Sezione di Caltanissetta	1884	Teresa Ippolito

TOSCANA

39.	Tiro a Segno Nazionale - Sezione di Firenze	1859	Marco Faggi
40.	Società Canottieri Limite - Limite sull'Arno (Firenze)	1861	Mario Pucci
41.	Club Alpino Italiano - Sezione di Firenze	1868	Annalisa Berzi
42.	Club Sportivo Firenze	1870	Oriano Brunetti
43.	Mens Sana in Corpore sano - Siena	1871	Antonio Saccone
44.	Palestra Ginnastica Fiorentina Libertas - Firenze	1877	Paolo Crescioli

TRENTINO

45.	Tiro a Segno Nazionale Sezione di Rovereto (Trento)	1845	Marco Leonardi Scomazzoni
-----	-----------------------------------------------------	------	---------------------------

UMBRIA

46.	Tiro a Segno Nazionale Sezione di Terni	1884	Emilio Galeazzi
-----	-----------------------------------------	------	-----------------

VENETO

47.	Club Alpino Italiano - Sezione Cadorina di Auronzo (BI)	1874	Glauco Granatelli
48.	Società Ginnastica Vicentina Umberto I - Vicenza	1875	Caterino Cittadin
49.	Reale Società Canottieri Bucintoro - Venezia	1882	William Pinarello
50.	A. S. Rari Nantes Patavium - Padova	1905	Ruggero Pirollo

Sono presenti i seguenti Dirigenti di Società:

1. **Mauro Valcareggi** Società Nautica Pietas Julia 1886 Duino (TS)
2. **Giuseppe Vecchietti** Società Ginnastica Persicetana 1876 (BO)

All'inizio del Convegno le Autorità presenti hanno rivolto il loro saluto all'UNASCI, ai relatori ed ai presenti.

Il Convegno che è stato condotto come moderatore dall'avv. Bruno Gozzelino, Consigliere Segretario Generale UNASCI.

Le relazioni svolte durante il Convegno sono state tre e precisamente sono intervenuti il dott. Flavio Chiastellaro, Dottore in farmacia, Presidente del Consiglio Scolastico della Provincia di Biella e Coordinatore del Progetto Educazione alla salute il quale ha parlato sul:tema: "Attività di prevenzione dei giovani nella scuola attraverso l'alimentazione"; il dott. Giuseppe Graziola, Responsabile di medicina presso ASL 12 di Biella ed Assessore allo Sport della Provincia di Biella, che ha trattato il tema: "Moderni orientamenti nell'alimentazione dell'atleta" ed il prof. Mario Eandi, Ordinario di Farmacologia Clinica presso l'Università degli Studi di Torino il quale è intervenuto sul tema: "Integratori dietetici e farmaci per il metabolismo: rischi e benefici per l'atleta (doping?)".

Al termine delle relazioni e degli interventi i Dirigenti delle società sportive centenarie affiliate presenti all'incontro hanno rivolto alcune domande ai relatori.

Il Convegno è terminato con la consegna di una targa ricordo dell'evento alla A. P. D. "Pietro Micca" 1899 Biella ed ai relatori.

La manifestazione si conclusa con una Cena d'Onore, con la partecipazione di oltre un centinaio di sportivi provenienti da tutta l'Italia.

Bruno Gozzelino

Attività di prevenzione dei giovani nella scuola attraverso l'alimentazione

Relatore Prof. Flavio Chiastellaro

Da sette anni mi dedico a portare nelle Scuole della nostra provincia una serie di messaggi sul Progetto Educazione alla salute, da me ideato ed inteso a surrogare l'inerzia troppo spesso lamentata sul territorio da parte delle istituzioni, le quali dovrebbero farsi carico di questo fondamentale argomento. Dalla lunga esperienza maturata in parecchi Istituti, specie avendo diretto anche l'Istituto Alberghiero di Trivero, ho ricavato

la certezza di come fosse indispensabile intervenire per cercare di porre un freno ad abitudini errate in ordine a vari comportamenti.



Prof. Flavio Chiastellaro

Giovandomi della collaborazione preziosa di amici specialisti in alcune discipline, ho avviato contatti con tutti i 30 Istituti scolastici, ottenendo positiva accoglienza in 28. Dalle Materne alle Superiori, abbiamo battuto a tappeto il Biellese, dalla zona montana della Val-sessera a quella pianeggiante del lago di Viverone.

A seconda delle diverse tipologie, sono stati sviluppati i seguenti argomenti: educazione alimentare, educazione fisica e stili di vita corretti (per tutti), con interventi anche sulla prevenzione dei tumori, delle malattie sessualmente trasmesse, dei disturbi del sistema nervoso e di ordine psicologico.

Le risultanze migliori si sono ottenute nelle scuole dell'infanzia e dell'obbligo, cosa facilmente comprensibile poiché risiede nella fascia di età più bassa la possibilità di incidere più favorevolmente nella mente di chi ti ascolta. Parlare ad un maggiorenne, magari abituato ad ubriacarsi in discoteca nei fine settimana (se non addirittura impasticcandosi con qualche droga), è stato pressoché inutile. Come si suol dire, la pianta bisogna

curarla durante le crescita; da adulta, diventata storta, non ci sono correttivi che tengano.

Le decine di migliaia di studenti che abbiamo contattato ci hanno fornito un quadro certamente non da considerare in termini assoluti, ma sono sicuro di poter affermare che si tratta di elementi dal valore altamente significativo in quanto il lavoro fatto in taluni istituti è andato avanti per più di cinque anni con un controllo periodico degli stessi bambini dalla prima alla quinta Elementare e nel triennio delle Medie.

Ci siamo preoccupati di ciò per stabilire le tendenze diverse tra scuole cittadine e quelle dei paesi sparsi in provincia, di raffrontare differenti abitudini da parte di soggetti provenienti da varie etnie e di coinvolgere i genitori a partecipare e sostenere un progetto educativo di importanza determinante per la crescita e sviluppo dei loro figli. La collaborazione dei docenti si è rivelata, a tal proposito, decisiva per la bontà dei risultati conseguiti. Ad essi e ai genitori sono state dedicate serate per far comprendere il significato dell'iniziativa, per un franco scambio di opinioni e per attuare alcune modificazioni, come, ad esempio, nella somministrazione dei pasti nelle mense.

Epidemiologia

Prendendo in esame quanto espresso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, la quale ci rammenta che le malattie cardiovascolari rappresentano la più elevata percentuale di decessi in età adulta, subito dopo seguita dai tumori, ci siamo imposti di affrontare il problema ponendo in essere la necessità di esortare al rispetto della cosiddetta dieta mediterranea, universalmente riconosciuta come il mezzo migliore per la prevenzione delle malattie. È a tavola, e fin dalla più giovane età, che occorre prestare la massima attenzione a ciò che si introduce al fine di evitare che più avanti negli anni il soggetto non vada ad incorrere in qualche affezione.

Una larga parte di infarti, ictus, aterosclerosi, ipertensione, tumori, demenza è dovuta a quei fattori di rischio che vede già nell'obesità un segnale facilmente identificabile. Perché - ci siamo chiesti - i nostri bambini sono considerati dalle statistiche i più grassi d'Europa? Perché stiamo assistendo ad un deciso incremento degli episodi diabete, anche in giovane età? Come possiamo intervenire per tentare di offrire la nostre conoscenze allo scopo di incidere positivamente sia sui bambini sia sugli adolescenti?

Cercando di fare capire l'importanza del cibo quale elemento preventivo per la conservazione della salute, abbiamo posto in rilievo, senza tuttavia allarmare eccessivamente ma con esempi concreti, come le cattive abitudini possano, con l'andare del tempo, minare il fisico in modo talvolta irrecuperabile. In secondo luogo, con l'esempio, fermandoci - dove è stato possibile - a mensa con i ragazzi, i quali ci hanno seguito discutendo sul valore nutritivo su ciò che stavano portando alla bocca.

Quindi non solo lezioni (o, per meglio dire, chiacchierate) frontali in classe, ma ben più probanti suggerimenti di carattere pratico, questi assai più facilmente assimilabili dai discenti.

Didattica

Per insegnare ci vuole un'arte speciale, che non tutti hanno la fortuna di possedere. Questa o è innata nel soggetto o si apprende col tempo, oppure non se ne ha l'attitudine. Non c'è niente di più negativo che l'essere noioso. In questo caso il fallimento è totale. Specialmente parlando ai bambini, bisogna scendere sull'aspetto pratico: allora avviene istantaneo il coinvolgimento, magari con un grande chiasso in cui tutti vogliono parlare ma è in quel momento che la spontaneità fa dire cose del tutto veritiere, utilissima base di partenza per entrare in sintonia (e in simpatia, elemento questo da non trascurare) con loro.

Capiti i soggetti con cui si ha a che fare, diventa semplice colloquiare e, avendo ormai in mano la situazione, i messaggi sono recepiti in cospicua quantità. Quando la classe non risponde alle sollecitazioni, è perché si è parlato con termini che non hanno compreso o perché non si è stati capaci di intrattenerla con esempi pratici.

Ad esempio, nelle Elementari, accertata anche la volontà di proficua collaborazione da parte delle maestre (i maestri sono ormai rari come le mosche bianche ...), è stata ideata la compilazione del calendario. Ogni mese dell'anno doveva presentava i disegni della frutta e della verdura della stagione e di quanto si trovava in loco. I migliori lavori sono stati quelli dei bambini abitanti in campagna, mentre quelli della città sono incorsi in errori disegnando banane, ananas ed altri vegetali di origine esotica. Nelle Medie, invece, si sono impegnati a ricavare il contenuto calorico per ciascuno dei pasti consumati. Tanto nell'uno come nell'altro caso si sono effettuati controlli sui diari su quanto introdotto nell'arco

della giornata e per una settimana a caso nelle stagioni autunnale, invernale e primaverile.

Tramite tale esame si è potuto risalire ai più diffusi errori alimentari delle nuove generazioni. In particolare sono state evidenziate percentuali ben più negative rispetto ai dati scaturiti da ricerche condotte a livello nazionale sui soggetti adulti . Da queste si è desunto come il 25% consumi quasi mai frutta e verdura fresca, il 15% solo 2 o 3 volte la settimana, il 12% una volta la settimana e solo il 5% una porzione al giorno. Analoga è la situazione per il pesce con il 20% che non ne fa mai uso e solo il 14% qualche volta. Per quanto riguarda i condimenti, il 10% non fa quasi mai il ricorso al burro, talvolta l'8%, spesso il 13% e regolarmente il 25%. Un po' meglio va per fortuna per l'impiego dell'olio.

Nei bambini e negli adolescenti tali valori sono risultati ancora peggiori, con aspetti decisamente negativi nei pasti consumati a casa, vale a dire la colazione, merenda e cena.

Correttivi

Di fronte a siffatte considerazioni, si è cercato di ragionare su un fenomeno che non poteva non essere fonte di preoccupazione. Tenuto conto che la struttura dei pasti nelle mense scolastiche viene approvata e certificata dalle ASL, con un'adeguata ripartizione della struttura dei menu sia in ordine al periodo climatico che nella varietà delle portate nel corso della settimana, è dalla somministrazione della quantità che abbiamo ricavato alcune scorrettezze. Solitamente si inizia con il primo piatto, a base essenzialmente di pasta, alternata dal risotto con varianti quali pizza e assai di rado dal minestrone. Il secondo prevede per lo più carne poco avviciata da pesce e da formaggi, con il contorno di verdure preferibilmente di stagione, per finire con un frutto, a volte sostituito da un budino.

Fin qui, tutto bene, o quasi. Abbiamo notato però anomalie anche vistose nella quantità delle porzioni o, peggio ancora, nella negativa usanza di concedere il bis (e talvolta anche il tris ...) del primo piatto. Il risultato è stato di vedere un'abbuffata di questo con conseguente rifiuto del secondo, specie nella componente vegetale e con scarsissimo utilizzo della frutta.

Poiché non è educativo permettere di assecondare sempre i desideri dell'utenza, ma occorre rispettare i dettami della dietetica, in accordo

con i docenti, ho suggerito alle assistenti incaricate alla distribuzione di non concedere richieste di raddoppio. Le cose sono oggettivamente migliorate, anche se è perdurato un consistente rifiuto su certe verdure. Ad esempio, ho osservato intere teglie di finocchi gratinati buttate, oppure zucchine trifolate anch'esse finite nella pattumiera, pur essendo stati cucinati benissimo entrambi i piatti. Infatti, le proporzioni stabilite dalle autorità sanitarie non prevedono alcuna variante: la struttura del menù deve pertanto essere rispettata nelle distinte componenti essendo compilata nel modo migliore per assicurare il fabbisogno quali e quantitativo per una corretta alimentazione, specie nel periodo della crescita.

Ho incontrato una sola resistenza da parte di una maestra di una scuola cittadina la quale sosteneva che era un diritto dei bambini richiedere quanto volevano. Le ho risposto che quanto asseriva non trovava alcuna giustificazione poiché avrebbe compromesso l'introito di sostanze di assoluta importanza nel corpo di bambini, le cui carenze avrebbero potuto comportare nel tempo disfunzioni di carattere metabolico e fisiologico, citando anche un espediente che avevo imparato in un'altra scuola di un paese vicino. Poiché il fenomeno di trascurare il contorno del secondo piatto era (ed è tuttora) alquanto diffuso, il Consiglio d'Istituto, per ovviare a detta carenza alimentare, ha deliberato di modificare la distribuzione delle vivande, mettendo al primo posto la seconda portata e al secondo la pasta o il risotto, lasciando la prima distribuzione solo alla pizza o al minestrone. I risultati sono stati assai positivi, per cui ho suggerito di fare tale esperimento anche in altri plessi con i medesimi esiti favorevoli.

Evidenze negative

Studi accurati a livello internazionale hanno suggerito in modo inequivocabile il valore della piramide alimentare tipica dell'area mediterranea, cui si stanno avvicinando sempre più i Paesi di altre zone del pianeta. Alla base di questa stanno frutta e verdura da consumare in cinque porzioni al giorno, seguita dai carboidrati (2 porzioni di pane, 1 di pasta o riso al giorno con preferenza a quelli integrali, da 2 porzioni giornaliere di latte. L'apporto di proteine dovrebbe essere realizzato da carne e pesce alternati 2 o 3 volte la settimana, uova e formaggio 2 volte nei sette giorni; i condimenti da preferire sono gli oli (soprattutto quello - meraviglio-

so - extra vergine di oliva) nella quantità di 2 o 3 cucchiaini al giorno, mentre i dolci dovrebbero essere concessi un paio di volte la settimana.

La nostra équipe assai raramente ha notato l'osservanza di quanto consigliato dalla comunità scientifica. In modo saliente si sono riscontrate quantità incredibilmente elevate nel consumo di dolci, segnatamente delle famigerate merendine, la maggior parte delle quali ricche di grassi, assunte soprattutto nello spuntino dell'intervallo delle lezioni mattutine e nella merenda a casa. Ho suggerito questa proposta: almeno due volte la settimana di invitare i bambini delle Elementari ad assumere nello spuntino unicamente frutta, anziché riempirsi lo stomaco con quantità eccessive di calorie. Le scuole che hanno adottato tale modo (solitamente il martedì e il giovedì) hanno riscontrato un netto miglioramento nel pasto successivo in mensa.

Ciò ha determinato anche una non secondaria valenza educativa. Poiché la frutta viene per lo più ignorata ed è l'unica ad essere conservata (mentre i resti dei pasti finiscono ahimé nella pattumiera), per coloro che si fossero "dimenticati" di portarsela da casa si può sopperire con la disponibilità di quanto avanzato il giorno precedente, riducendo così una parte rilevante di sprechi.



Sergio Lavagno, Presidente dell'UNASCI, consegna a Flavio Chiastellaro la targa ricordo del Convegno

Nelle Medie il discorso si è fatto ancora più difficile in quanto lo spuntino di gran lunga preferito consiste in paninazzi di consistenza talora esorbitante, quasi esclusivamente a base di salumi. In sette anni di attività ho notato una sola volta la presenza del formaggio tra i maschi, mentre le ragazze hanno una particolare preferenza per le brioches o con marmellata o ancor più con creme a base di cioccolato con elevato quantitativo di lipidi.

Il peggio è stato ricavato nelle Superiori in cui ne abbiamo viste di tutti i colori. Nell'intervallo c'è l'assalto ai distributori di merendine da parte di studenti affamati oltre ogni dire, la maggior parte dei quali era arrivata a scuola a digiuno. Questa negativa abitudine cresce parallelamente all'età. A proposito di tale vezzo alimentare, avendo letto un mio documento di qualche anno fa, colleghi di alcune scuole del Cuneese mi avevano invitato a relazionare sull'argomento. Sentite le osservazioni sul triste fenomeno, hanno portato in discussione la proposta ai rispettivi Consigli d'Istituto non la soppressione dei distributori ma la sostituzione di merendine al loro interno con frutta, trovando un paio di questi addirittura da accorti agricoltori del luogo la fornitura gratuita.

Obesità ed anoressia

È la naturale conseguenza non solo di inopportuni modi alimentari ma altresì di una scarsa attività fisica, di cui dirò in seguito. Dati inoppugnabili di carattere epidemiologico indicano come l'ipertensione e il diabete trovino riscontro soprattutto nella popolazione obesa o quanto meno in sovrappeso. Tre anni or sono, un gruppo di amici di un'associazione privata, avendo a disposizione un po' di quattrini, mi hanno interpellato per appoggiare le iniziative che stavo portando avanti. Non potendome occupare di persona, visto che non avevo altro tempo da dedicare a quanto richiesto, ho girato il progetto ai responsabili dell'ASL locale, anche per smuoverli dall'apatia sull'attività preventiva che seguiva a latitare penosamente in provincia, nonostante le ripetute esortazioni prodotte ai massimi livelli.

Venne concordato di fare un controllo accurato su un plesso di scuole Elementari della città sulla struttura fisica degli alunni. Non fine a se stesso, con semplici misurazioni di altezza e di peso, ma esortando che

tale controllo venisse effettuato nel corso degli anni, in modo tale da rendersi edotti con maggiore precisione sull'andamento di tali rilevazioni. Di ciò non ho avuto il piacere di ricevere alcuna comunicazione, quando la semplice buona educazione avrebbe imposto almeno un cenno di risposta. Ma tant'è.

Il suggerimento di tale iniziativa mi venne dall'aver constatato in un paese vicino a Biella un bambinone di quinta elementare di proporzioni gigantesche in rapporto ai compagni: alto più di 20 centimetri rispetto alla media, aveva un peso di 96 chilogrammi, oltre il doppio di quanto dovuto. Se questo è stato il rilievo più eclatante, tuttavia ne ho notato altri in pressoché tutti gli istituti. Però con una differenza sostanziale tra i residenti in città e quelli nei paesi. Mentre nei centri urbani più grandi permane la consuetudine di portare i figli a scuola in automobile, nelle località rurali ciò è assai raro, per cui l'attività fisica nelle zone di campagna è indubbiamente migliore e di conseguenza il numero dei ciccioni è assai meno evidente.

Già nelle Medie, ma ben più diffusamente nelle Superiori e specialmente nel sesso femminile, si è assistito al problema dell'anoressia. Un recentissimo studio dell'ABA (Associazione per la ricerca sull'anoressia, bulimia e i disturbi alimentari) ha messo in evidenza che il fenomeno si sta estendendo pericolosamente anche tra i maschi. L'ossessione del peso tuttavia è ancora radicata in un consistente gruppo di giovanissime, vedendo queste come modelli da seguire indossatrici ossute, attricette povere di curve, personaggi televisivi dalla taglia mai superiore al 42. Ad esse si sono dedicate le nostre psicologhe ma i frutti del loro assiduo lavoro non sono stati confortanti.

Evidentemente i messaggi raccolti dai media hanno influito pesantemente nelle loro scelte di vita, spingendole ad ambire non tanto ai successi scolastici quanto alla prospettiva (il più delle volte chimerica) di diventare in seguito veline, letterine e via discorrendo.

Attività fisica

Che in Italia si effettui poco esercizio motorio è un fatto incontrovertibile. Eppure fu proprio un medico italiano ad avere per primo messo in luce l'utilità di tale pratica per la salvaguardia della salute già mezzo millennio or sono. Girolamo Mercuriali, nato a Forlì nel 1530 e laureato a

Padova nel 1555, professore nelle Università di Bologna, Padova e Pisa, scrisse, oltre ad altri pregevoli trattati, il *De arte gymnastica*, in cui mise in evidenza i benefici di una sana attività quale prevenzione di talune malattie. L'opera, presentata anche alle recenti Olimpiadi di Pechino, costituisce il primo esempio al mondo di un inedito lavoro scientifico per illustrare i benefici di quello dovrebbe essere uno dei capisaldi per il benessere degli individui.

Da sempre si è sostenuto che nelle scuole non si presta sufficiente attenzione su questo argomento. Le ore di Educazione fisica sono gravemente insufficienti, talora mal condotte, senza adeguate conoscenze (come avviene per lo più nelle scuole Elementari), magari senza specifiche strutture (leggi mancanza di palestre), per cui gli insegnamenti di base lasciano alquanto a desiderare. Ma anche in possesso di opportune risorse, permane insoddisfacente la disponibilità del tempo da dedicare al fisico. Il celebre motto romano *mens sana in corpore sano* seguita ad essere disatteso.

Ne abbiamo ricavato conferma dalle nostre esperienze. Anche in tale settore, si registra una cospicua differenza, come già detto, tra paesi e città. I bambini di questi centri sono meno attivi dei compagni che vivono nelle zone rurali, nonostante questi ultimi non abbiano le possibilità di seguire corsi ginnici (o anche solo ludici) quali sono le offerte diversificate nelle aree urbane. Vivere in paese fa sì che il movimento sia un fatto del tutto naturale, aiuta sensibilmente la socializzazione che trova schietta disposizione a partecipare al gioco e al dinamismo collettivo. Cose che ben di rado abbiamo osservato in istituti cittadini.

Nell'Elementare già richiamata in precedenza, abbiamo attentamente osservato quanto avveniva nell'intervallo di mezza mattina. Già un fatto increscioso fu la permanenza degli alunni all'interno della scuola, pur disponendo di un conveniente cortile per prendere una salutare boccata d'aria fresca anziché respirare quella tutt'altro che salubre dopo più di due ore di studio. Nessuno, in nessuna aula, provvide almeno ad aprire le finestre per un più che opportuno ricambio. Un'esigua minoranza correva per i corridoi, alcuni passeggiavano stancamente, altri bighellonavano pigramente ancora sul banco, annoiati ed apatici. Un paio di essi avevano tirato fuori dallo zaino squadre di soldatini per farsi la guerra e un trio invece si era portato il game boy. Non ho con-

sentito tali attività giacché ritenni inconcepibile sotto qualsiasi aspetto una sedentarietà tanto eclatante. Alla domanda alle maestre sulla ragione del mancato utilizzo del cortile, mi risposero che “fuori fa freddo”. Probabilmente avvertivano la temperatura le docenti, non i bambini. Giovi ricordare come il giorno prima, in un'altra scuola della città, distante in linea d'aria poco più di trecento metri, pur con una temperatura minore, quei bambini - più fortunati - era tutti fuori dall'edificio a fare la ricreazione.

Di fronte a simili episodi, appare chiaro come i diversi atteggiamenti nei confronti degli adolescenti possano riflettersi in modo non positivo su quell'esuberanza che dovrebbe essere una delle caratteristiche più spontanee nella fase della crescita. Ciò potrebbe tradursi in un progressivo rifiuto a praticare il movimento, al rinchiudersi in se stessi con una forma di autoisolamento assolutamente deprecabile, con ripercussioni talvolta difficilmente superabili quanto a familiarizzazione con i compagni. Lo abbiamo riscontrato dai comportamenti di non pochi soggetti che hanno trovato in seguito grandi difficoltà di inserimento in società sportive, specie manifestando una certa repulsione nel contesto di attività di gruppo. Ne deriva di conseguenza il prendere in uggia qualsiasi forma di attività fisica, preferendo stazionare nelle mura domestiche affidandosi a giochi non sempre educativi al computer.

Stili di vita

Vorrei ricordare come, all'inizio di ogni anno scolastico, in occasione della prima riunione collegiale nei quattro Istituti superiori che ho diretto, ebbi modo di esprimere, in stretto ordine, i tre valori più importanti: educazione, formazione ed informazione. Oggi pare che ciò non venga sempre rispettato. Ne fanno fede i sempre più ricorrenti episodi di bullismo, se non proprio di violenze, che ci vengono rimarcati dalle cronache. Il triste fenomeno del Sessantotto sta producendo - come avevamo purtroppo previsto - le nefaste ripercussioni ad ogni livello.

Il permissivismo, tipica espressione di quel periodo, ha prodotto danni difficilmente sanabili in tempi brevi. La maggior parte di genitori e docenti appartiene a quel tempo per cui l'andazzo viaggia parallelamente e pericolosamente in ordine sparso. Salvo rare eccezioni, si sta verificando un degrado educativo che trova le radici tanto in famiglia

quanto nella scuola, i due luoghi ove risiede la massima possibilità di trovare quegli insegnamenti di capitale importanza per ottenere quei sani principi che sono alla base della formazione di individui capaci di affrontare le difficoltà future della vita. Non più bamboccioni pertanto, ma soggetti cui indicare le responsabilità delle loro azioni, guidare per renderli consapevoli che qualunque sciocchezza potrebbe scatenare ripercussioni sul loro stato di salute, esortare ad un comportamento leale verso se stessi e il prossimo.

Parecchie volte ci è successo di sentire, all'uscita da scuola, mamme chiedenti alle maestre: "ha mangiato?". Verosimilmente è parso che il principale assillo di tali genitrici fosse il sapere che il loro pargolo avesse soddisfatto le esigenze dello stomaco. Quasi mai ci è capitato di sentire la richiesta di notizie sul comportamento, sull'apprendimento e sulla socializzazione con i compagni; cose della massima importanza per quanto attiene tanto la crescita quanto l'evoluzione delle capacità cognitive.

Negli ultimi tempi se ne sono visti di ogni specie. Talvolta si è passati dai fenomeni di bullismo e di violenze, alle devastazioni di edifici pubblici, allagamenti di scuole per evitare un compito in classe, deragliamento di treni, appiccamento di fuoco a barboni ed altri fatti orripilanti. Alle forze dell'ordine, i responsabili di simili fattacci hanno risposto nell'interrogatorio che l'avevano compiuto "per noia", quella maledetta compagna di chi non ha ricevuto una benché minima azione educativa.

E che dire dell'abitudine sempre più precoce del fumo, o di quelle ragazzine che si prostituiscono per raggranellare quattrini per vestirsi alla moda, oppure - peggio ancora - per acquistare dosi di droga? È mai possibile che i genitori non si accorgano di nulla, nemmeno degli abiti indossati impossibili da ottenere dalla solita paghetta, ovvero di talune manifestazioni derivate dall'uso di stupefacenti o di sostanze simili? Dove sono - ci siamo più volte chiesti - le famiglie odierne?

Abbiamo rilevato amaramente sul campo che parecchie conclusioni cui sono giunti alcuni sociologi sono state miseramente sballate, né ci hanno convinto analisi non supportate da un controllo personale su tali soggetti, essendo per lo più rilevate da semplici elaborazioni di questionari, compilati in modo svogliato, privi il più delle volte di sincerità e perciò caratterizzati da un'obiettività scarsissima. I controlli seri sono soltan-

to quelli condotti in prima battuta, vale a dire a contatto diretto con i soggetti da intervistare mediante domande dirette e quesiti impegnativi dai quali di rado può sfuggire la menzogna.

Quanto emerso dal nostro gruppo non intende certo avere la presunzione di affidabilità assoluta. Di una cosa siamo però sicuri: di avere constatato, in modo del tutto originale, in un tempo sufficientemente ampio, con un ventaglio di temi alquanto vario e soprattutto avendo raggiunto una quantità e qualità di soggetti quale mai altra indagine del genere venne effettuata nel Biellese, che in tempi recenti si siano registrati sul territorio provinciale un impoverimento nei valori, un decadimento nella cultura del cibo, una scarsa affezione per l'attività fisica, un imbarbarimento in certi comportamenti ed una piuttosto diffusa insofferenza alle sollecitazioni.

Suggerimenti

Come conclusione, portiamo a conoscenza quanto abbiamo suggerito, iniziando dal settore concernente l'alimentazione.

Per i bambini frequentanti la Scuola dell'obbligo è stata ribadita l'opportunità di ripartire l'apporto calorico in cinque frazioni: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena, consigliando rispettivamente queste percentuali; 10, 5, 40, 15 e 30%. Mangiare lentamente contribuisce a mantenersi in forma e riduce il rischio di sovrappeso e l'obesità. Assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai recettori del gusto di inviare al cervello il senso di sazietà.

Una dieta equilibrata dovrebbe comprendere il 50/60% di carboidrati, il 25/30% di grassi e il 12/18% di proteine.

- Dieta assolutamente varia, favorendo al massimo i dettami di quella mediterranea, tipici delle nostre regioni, specie di quelle meridionali.
- Diversificare la ripartizione degli alimenti nel corso della giornata, settimana e stagioni. Mai somministrare i soliti cibi, anche se particolarmente graditi, alternando il più possibile tanto i primi quanto i secondi piatti. Ad esempio, se a pranzo sono proposte pasta, carne e patate e arancia, a cena andrebbero bene minestrone, pesce, insalata e kiwi.
- Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di ogni

tipo, specie quelli di stagione, privi di grassi ma ricchi di vitamine, minerali e fibre.

- Aumentare il consumo di legumi, come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie. Privi di grasso, costituiscono una fonte discreta di proteine, potendo talvolta sostituire la carne.
- Aumentare il consumo di pesce in quanto l'effetto protettivo viene determinato dal tipo di grassi contenuti in esso (omega-3), riducendo il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari.
- Privilegiare i grassi vegetali, quali soprattutto l'olio extra vergine di oliva senza dimenticare quelli di semi, e limitando parecchio l'utilizzo di quelli animali quali burro, lardo, strutto e panna.
- Privilegiare le carni magre, come pollo e tacchino, vitello e coniglio e limitando quelle grasse come maiale, oca e anatra, prestando inoltre attenzione alla cottura la quale dovrà essere parca nell'uso dei grassi. Le carni dovrebbero essere alternate ad altre sostanze nell'arco della settimana.



Il coro Monte Mucrone - Provincia di Biella - della Pietro Micca

- Limitare l'apporto di insaccati, quali salumi, salsicce, wurstel e mortadella. Preferire quelli magri come prosciutto crudo, speck, bresaola, controllando anche il contenuto di sale.
- Limitare il consumo di formaggi, privilegiando quelli freschi a basso contenuto di grassi ed evitando il loro utilizzo a fine pasto, soprattutto se in questo sono stati presenti carne o pesce, essendo ne dei sostitutivi di questi.
- Ridurre l'apporto di dolci in quanto ricchi di zuccheri e di grassi. Preferire quelli preparati in casa ma in proporzioni moderate e mai gli stessi.
- Privilegiare gli alimenti ricchi di amido, come pane, pasta, polenta, patate, riso, meglio ancora se integrali, ma cercando di limitarne l'impiego in occasione di eccedenze ponderali.
- Limitare l'utilizzo di cibi ad elevato contenuto di colesterolo, come le frattaglie (cervello, fegatini, rognone) mentre le uova possono essere consumate mediamente tre volte la settimana.
- Limitare il consumo di sale per i soggetti con ipertensione, sostituendolo magari con spezie ed erbe aromatiche.
- Limitare l'uso di bevande zuccherate, prediligendo spremute e succhi di frutta.
- Controllare il consumo di bevande alcoliche, con assoluto divieto per le fasce d'età in fase di sviluppo. Un bicchiere di vino, specialmente rosso, ai pasti è da concedersi ad un soggetto adulto.

Per quanto concerne i cosiddetti integratori, questi dovrebbero essere proposti soltanto in determinate condizioni come malattie influenzali ed altre particolari patologie. In buono stato di salute sono del tutto inutili, specie se la dieta rispettasse quanto sopra descritto.

Sull'attività motoria sarà necessario insistere sui benefici che essa comporta in qualsiasi età. In modo particolare si dovranno elencare i danni che potrebbero causare problemi alla salute i casi di scarsa o nulla abitudine alla pratica motoria.

- Illustrare i rischi della sedentarietà provocati dalla sindrome ipocinetica.
- Sottolineare i benefici e i vantaggi dell'esercizio fisico.
- Proporre nuovi modelli di attività motoria con particolare riguardo ai giochi d'insieme nelle Scuole dell'infanzia e primaria di primo grado.

- Indicare con chiarezza le qualità fisiche alienabili nell'età evolutiva.
- Contrastare al massimo la pigrizia e l'indolenza, sempre piuttosto diffuse, mediante tentativi oculati di possibilità di recupero di soggetti alquanto riottosi.
- Insistere nel favorire la attività di squadra, specialmente nelle Superiori, con disponibilità di organizzare allenamenti pomeridiani in vista anche delle competizioni provinciali in varie discipline.
- Esortazione a non cadere nella piaga del fumo, abitudine che sta registrando un incremento nel consumo di sigarette soprattutto tra le ragazze, con grave pregiudizio su un sano sviluppo del fisico, invecchiandolo precocemente, oltre ai danni che potrebbero scaturire nel corso degli anni.
- Informare adeguatamente sui pericoli insiti a proposito dell'uso di sostanze stimolanti con precipuo riferimento sui fenomeno del doping. Mai assumere i cosiddetti beveroni, anche se suggeriti da allenatori poveri di scrupoli, di cui non siano note le composizioni. La salute vale ben di più anche di una medaglia d'oro olimpica conquistata fraudolentemente.

Non si devono porre in seconda linea le esortazioni ad assumere stili di vita corretti. Purtroppo il bombardamento scaturito soprattutto dai media, e segnatamente dalla televisione, ha influito vieppiù su talune forme comportamentali da parte di strati di popolazione sempre maggiori. Non potevano essere esenti anche le fasce d'età più giovani, più suscettibili a recepire messaggi anche discutibili.

A dimostrazione di ciò sussistono vive preoccupazioni sull'uso in continuo aumento di alcoolici e superalcoolici da parte degli studenti delle Superiori, per non aggiungere il deprecabile avvicinamento alle droghe.

Se tra i più giovani i messaggi pubblicitari fanno sì che permangano stimoli all'assunzione di merendine, per quelli più avanti negli anni l'interesse si sposta sui liquori o sui cocktail, di cui si fa uso smodato specie nei fine settimana, con precipuo riferimento ai pub e alla discoteche. A tale proposito, non bastano le statistiche sulla stragi del sabato sera per fare rinsavire un poco questi assuntori e ad osservarne un minimo di moderazione? Cosa credono di dimostrare alzando smodatamente il gomito? Si sentono più grandi da ubriachi fradici?

Conclusione

Poiché famiglie, scuole ed istituzioni sanitarie dovrebbero concorrere tutte insieme ad assicurare un sostegno appropriato nella delicata fase di educazione fin dai primi anni di vita, appare evidente come oggi si debba insistere con maggiore determinazione ad infondere precise norme a quei soggetti che rappresentano tuttora fonte di preoccupazione, alla luce dei tanti errori (e talora orrori) comportamentali da noi osservati nel corso degli anni. È necessario che ciascuno faccia la propria parte, che si remi nella stessa direzione, al fine di fare comprendere che con la salute non si possa scherzare, essendo il bene più prezioso per ciascun individuo.

Da parte nostra continueremo in questo servizio, risiedendo negli scopi statuari dell'Associazione Polisportiva Dilettantistica "Pietro Micca" di Biella non solo l'attività sportiva vera e propria, ma anche l'educazione a qualsiasi livello. Ci auguriamo che in futuro, il più prossimo possibile, si possa addivenire ad un ancora più coerente indirizzo di intenti, in modo da spronare le giovani leve ad atteggiamenti maggiormente consoni alla salvaguardia del loro benessere, sia quello presente, sia con adeguate prospettive per l'avvenire. È quanto abbiamo costruito ed è quanto auspichiamo per il domani.

Flavio Chiastellaro

Integratori dietetici e farmaci per il metabolismo: rischi e benefici per l'atleta (doping?)

Relatore Prof. Mario Eandi

INTRODUZIONE

La prestazione sportiva ottimale dipende dall'integrazione di alcuni fattori: una costituzione genetica favorevole, un metodo di allenamento adeguato ed un corretto approccio nutrizionale (Pearce PZ, 2005). Per salvaguardare la salute dell'atleta e garantire che la competizione sportiva sia leale occorre rispettare la fisiologia e l'integrità psico-fisica dello sportivo ed in particolare occorre sfruttare le capacità naturali di adattamento dell'organismo durante l'allenamento e rispettare i meccanismi fisiologici di salvaguardia durante la gara, evitando di forzare la prestazione mediante la somministrazione impropria di sostanze farmacologiche o nutrizionali o l'applicazione di metodi impropri, come l'autotrasfusione di sangue.



Tutta l'attività di repressione, prevenzione ed educazione predisposta dalla WADA (World Anti-Doping Agency) è ispirata a questo criterio.

Un complesso intreccio di condizioni e dinamiche culturali, sociali, politiche ed economiche ha favorito il diffondersi, negli ultimi decenni, di pratiche illecite o quanto meno discutibili sia tra gli atleti professionisti sia tra i dilettanti, modificando radicalmente l'immagine Decoubertiana della competizione sportiva.

In tale contesto una particolare rilevanza deve essere attribuita allo sviluppo delle conoscenze scientifiche ed alla pervasiva affermazione delle relative tecnologie biomediche applicate non solo nella diagnosi, cura e prevenzione della malattie ma, sempre più, anche nel controllo di funzioni naturali al fine di ottenere maggiore benessere, un certo grado di libertà da processi biologici come la ferti-

lità e l'invecchiamento, migliore aspetto e prestanza fisica, aumentata prestazione psichica, maggiori possibilità di autoaffermazione. L'idea che la tecnologia moderna sia in grado di risolvere ogni problema dell'uomo è stata inculcata con tale ripetitività ed insistenza tanto da diventare un riflesso condizionato che sostiene i consumi e determina mode senza per lo più destare alcun allarme. L'idea di ricorrere alla tecnologia per raggiungere il successo nelle prestazioni sportive appartiene in gran parte a questo tipo di condizionamento culturale e sociale.

Le tecniche biomediche e le relative industrie che ne determinano in modo prevalente l'evoluzione offrono, oggi, uno spettro molto ampio di prodotti e di metodi capaci, talvolta solo in teoria, di modificare il metabolismo energetico, aumentare le masse muscolari, favorire l'ossigenazione dei tessuti, aumentare la resistenza alla fatica, accelerare il recupero psico-fisico dopo la prestazione, e di modificare molte altre funzioni importanti per la fase dell'allenamento e della gara.

Un numero crescente di farmaci, per lo più sviluppati per scopi terapeutici, viene usato impropriamente in campo sportivo come doping. Alcune molecole (es. alcuni SARM) sono state usate a scopo dopante ancor prima di essere immesse in commercio per le indicazioni terapeutiche, altre (alcuni androgeni e psicostimolanti) sono state sviluppate appositamente per l'uso illecito nel campo sportivo nel tentativo di ingannare i sistemi di contrasto dei laboratori antidoping.

All'orizzonte si profila la possibilità concreta di utilizzare tecniche di manipolazione genetica per introdurre nei tessuti degli atleti geni capaci di modificare alcuni ormoni importanti per la prestazione atletica, come i geni che controllano la produzione di EPO, IGF-1 e GH.

Le tecniche di trasfusione e soprattutto di autotrasfusione di sangue sono state usate per molti anni e recentemente si sono ulteriormente affinate, parallelamente all'utilizzo delle varie molecole biotecnologiche che riproducono l'azione dell'EPO. Tecniche di induzione della secrezione di EPO sono state sviluppate mettendo a punto tende particolari nelle quali si crea una condizione di bassa tensione di ossigeno simile a quella delle alte quote: il soggetto, dormendo durante la notte chiuso in queste tende, sviluppa un maggiore produzione di globuli rossi.

L'agenzia internazionale antidoping WADA monitorizza continuamente questi fenomeni e periodicamente aggiorna la lista delle sostanze

e dei metodi proibiti ai fini del doping: per l'elenco completo si rimanda al sito Web (www.wada.org).

Parallelamente al mercato dei farmaci si è sviluppato un fiorente mercato di alimenti, integratori alimentari e prodotti dietetici destinati allo sportivo. La diffusione di tali prodotti pone alcuni problemi di carattere clinico e di carattere normativo ed è stata fonte di guai per alcuni atleti professionisti. Il problema clinico riguarda principalmente il profilo di sicurezza di questi prodotti dietetici, oltre che di efficacia ed il grado di documentazione scientifica a supporto dei prospettati benefici derivanti dal loro impiego. Il problema normativo consiste nella possibilità che una data sostanza di natura nutrizionale possa assumere i connotati di un prodotto medicinale. Infine, per l'atleta, si prospetta il rischio concreto che in alcuni prodotti distribuiti come integratori dietetici siano presenti sostanze proibite che una volta assunte possono indurre positività al test antidoping.

ALIMENTAZIONE NATURALE, INTEGRAZIONI DIETETICI E NUTRACEUTICI

“La prestazione atletica inizia con una adeguata alimentazione e gli integratori dietetici sono semplicemente prodotti alimentari orali che aumentano una normale dieta dell'individuo” (Pearce PZ, 2005).

Un programma dietetico di base include giornalmente due porzioni di latticini (latte, yogurt, formaggi), due porzioni di carne (pesce, pollo, ecc.), quattro porzioni di frutta e vegetali e quattro di grano o cereali, per un totale calorico di 1200-1500 Kcal. Questa semplice formula garantisce l'apporto dei nutrienti fondamentali, una quarantina, elencati nella tabella 1 (Clark , 1986).

Tale semplice programma dietetico consiste approssimativamente del 60-70% di carboidrati, del 20% di proteine e del 10% di grassi. È ragionevole ritenere che ogni atleta dovrebbe attenersi, come base, a questa semplice indicazione dietetica, incrementando l'apporto calorico in funzione del consumo indotto dall'attività fisica. Tuttavia, alcuni correttivi sono necessari o importanti per garantire non solo il buon risultato della prestazione ma anche e soprattutto per salvaguardare la salute del soggetto

che pratica attività sportive e per favorire il recupero dopo la prestazione.

Particolarmente delicato è il problema dell'apporto di acqua ed elettroliti, non solo per rimpiazzare le perdite che avvengono con la sudorazione e la traspirazione, ma per prevenire manifestazioni cliniche più o meno gravi dovute a squilibri idro-elettrolitici, da semplici crampi muscolari ad aritmie anche mortali. Un apporto di sali ed acqua non bilanciato può essere a sua volta fonte di guai relativamente banali come disturbi gastrointestinali oppure gravi, anche mortali, come aritmie cardiache.

Una quantità di carboidrati, pari al 5-7% del volume di una soluzione di acqua ed elettroliti, è ritenuta ottimale per favorire l'assorbimento intestinale di acqua e sali senza provocare fastidi e per garantire un apporto adeguato di energia rapidamente utilizzabile durante l'esercizio fisico.

Il carico di carboidrati e proteine, un tempo popolare per indurre un accumulo di glicogeno a livello epatico e muscolare, non è più una pratica comune. Una dieta ricca di carboidrati somministrata la notte ed il mattino prima della gara forniscono un buon apporto energetico in una forma facilmente digeribile.

Le proteine, essenziali per la crescita e la riparazione, sono una fonte energetica inefficiente. Diete ricche di proteine sono ritenute inadeguate per l'atleta perché forniscono poche calorie, possono portare a perdita di peso, comportano un sovraccarico di lavoro renale per la eliminazione di scorie e possono scatenare crisi di gotta. La dose giornaliera raccomandata (RDA) di proteine è di 0,8g/kg di peso corporeo che può aumentare a 1,2-1,4 g/kg negli atleti di resistenza ed a 1,4-1,8 g/kg negli atleti di forza. L'uso più razionale di diete ad alto tenore proteico è nella fase di recupero dopo la prestazione fisica.

I grassi sono una eccellente fonte energetica, fornendo ben 9,3 Kcal/g, e costituiscono un apporto di acidi grassi essenziali che non possono essere sintetizzati dall'organismo (acido linoleico, linolenico ed arachidonico). Una dieta relativamente ricca di grassi può contribuire a migliorare le prestazioni degli atleti di resistenza. Per prevenire l'arteriosclerosi e ridurre il rischio cardiovascolare è importante che vi sia un apporto bilanciato di acidi grassi saturi e polinsaturi, con una quota rilevante di omega-3, presenti in abbondanza nei pesci ed in diversi alimenti naturali vegetali.

Tabella 1 - Nutrienti fondamentali (modificata da: Clark N. 1986)

Acqua		
Carboidrati	Proteine	Lipidi
Zuccheri semplici	Aminoacidi essenziali	Acidi grassi essenziali
Glucosio	Istidina	Acido linoleico
Fruttosio	Isoleucina	Acido linolenico
Galattosio	Leucina	Acido arachidonico
Malto destrine	Lisina	
	Metionina	Omega-3 (EPA e DHA)
Carboidrati complessi	Fenilalanina	
Amidi		Treonina
	Triptofano	
	Valina	
Elettroliti e minerali	Oligoelementi	Vitamine idro-solubili
Sodio	Zinco	B1 (tiamina)
Potassio	Iodio	B2 (riboflavina)
Magnesio	Rame	B6 (piridossina)
Cloro	Manganese	Niacina
Calcio	Fluoro	B12
Fosforo	Cromo	Biotina
Ferro	Selenio	Acido pantotenico
	Molibdeno	Acido folico
		C (acido ascorbico)

La dieta degli atleti, ai giorni nostri, è quasi sempre integrata con la somministrazione di un o più prodotti dietetici industriali di varia composizione e funzione. Alcuni di questi prodotti appartengono alla classe merceologica degli alimenti (es. bevande, snack, etc.), altri a quella degli integratori dietetici in senso generale, altri ancora alla categoria di prodotti dietetici per lo sportivo.

Spesso gli integratori dietetici o i prodotti dietetici per lo sportivo includono nella loro formulazione sostanze che risulta problematico classificare tra i nutrienti perché la loro azione principale è fondamentalmente farmacologica.

Il consumo di integratori dietetici è molto diffuso tra i professionisti, ma sempre più coinvolge anche i dilettanti. L'utilizzo appare chiaramente orientato a migliorare le prestazioni atletiche con un aiuto tecnico, piuttosto che semplicemente a migliorare la nutrizione, integrandola negli elementi relativamente carenti e proteggendo in tal modo la salute dello sportivo. Un'indagine condotta su 263 squadre di football americano ha rivelato come l'87% di questi giocatori usava alcuni tipi di integratori per aumentare la propria prestazione. Le 12 sostanze più frequentemente impiegate sulle 24 riportate comprendevano la creatina, gli estratti proteici in polvere, vitamine antiossidanti, aminoacidi, ma anche caffeina, efedrina, piruvato, HMB, il DHEA ed alcuni precursori degli androgeni, come l'androstenedione (vedi tabella 2).

Tabella 2 - Prevalenza di utilizzo di integratori alimentari negli atleti (da: Pearce PZ, 2005)

Creatina	78%
Estratti di proteine in polvere	44%
Vitamine antiossidanti	32%
Aminoacidi	32%
Caffeina	19%
HMB (beta-hydroxy-beta-methylbutyrate)	16%
Cromo picolinato	15%
Androstenedione	13%
Efedrina	13%
DHEA (Dehydroepiandrosterone)	8%
L-carnitina	7%
Piruvato	4%

Alcuni recenti lavori hanno documentato il diffuso uso di integratori anche tra gli atleti più giovani e tra le donne.

Nel corso di un'indagine condotta negli anni 1997-98 dall'Istituto di Medicina dello Sport di Torino, in collaborazione con il mio gruppo di lavoro, sono stati intervistati 1.100 atleti di età media $22,8 \pm 8,1$ anni (26,5% donne e 73,5% maschi), 37,3% dei quali professionisti e 73,2% praticanti attività agonistica. Alla domanda "cosa ritieni necessario per

migliorarti?” una percentuale non trascurabile ha dichiarato che è necessario ricorrere a diete particolari (figura 1). Alla domanda “potresti prendere in considerazione l’uso di una sostanza che migliori le tue prestazioni, non dannosa alla salute?”, il 40% ha risposto “Sì”, il 55% ha risposto “non so” e solo il 5% ha risposto decisamente “No” (Figura 2).

Questi dati indicano chiaramente come vi sia una diffusa attitudine nei praticanti attività sportive, professionisti e dilettanti, ad usare sostanze per migliorare le prestazioni, quando siano presentate come sostanze innocue.

Si noti come l’idea di innocuità di una sostanza tenda ad escludere l’ipotesi che l’uso della stessa per migliorare la prestazione possa costituire un uso illecito dopante.

Alcune delle sostanze riportate nella tabella 2 sono attualmente proibite dal WADA perché ritenute doping, cioè capaci di alterare artificialmente l’esito della gara, e ritenute pericolose per la salute degli atleti.

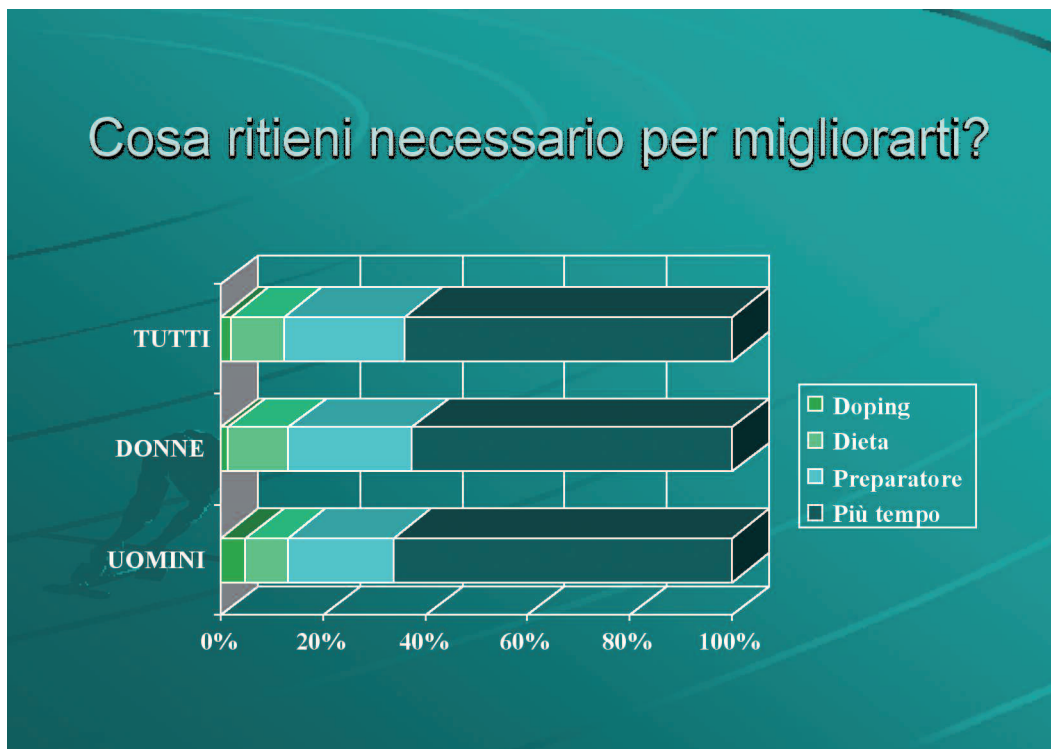


Figura 1 - Percezione soggettiva degli strumenti in grado di migliorare la prestazione atletica in un campione di 1.100 atleti italiani (Ist. Medicina dello Sport, Torino, 1997-98).

Potresti prendere in considerazione l'uso di una sostanza che migliori le tue prestazioni, non dannosa alla salute?

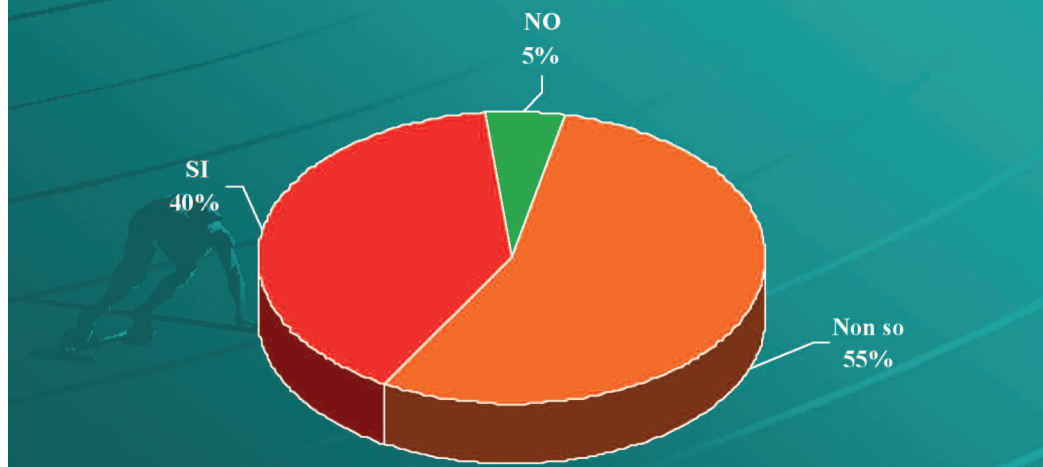


Figura 2 - Attitudine soggettiva ad usare sostanze ritenute non nocive per la salute presentate come efficaci nel migliorare la prestazione, in un campione di 1.100 atleti italiani (Ist. Medicina dello Sport, Torino, 1997-98).

Occorre precisare come il mercato dei prodotti integratori dietetici sia regolato da norme non totalmente armonizzate tra gli Stati Uniti e l'Europa: in Europa ed in Italia vige una regolamentazione più restrittiva e molti prodotti distribuiti negli "store" americani non possono essere commercializzati legalmente nei paesi europei. Tuttavia, esiste un diffuso commercio clandestino (mercato nero) gestito verosimilmente dalla malavita organizzata e negli ultimi anni si è sviluppato anche un crescente smercio internazionale di questi prodotti attraverso Internet.

In Italia ed in generale nei paesi europei non sono più ammessi alla produzione, importazione e commercializzazione, integratori dietetici che contengano precursori di androgeni, psicostimolanti tipo efedrina, o altre sostanze attive pericolose o non studiate sufficientemente: ogni nuovo prodotto integratore viene sottoposto al giudizio di un ente regolatorio che concede o rifiuta l'autorizzazione alla commercializzazione del prodotto. Purtroppo, troppe eccezioni sono state concesse negli ulti-

mi anni da alcune agenzie, che spesso hanno interpretato in vario modo, discutibile, le norme esistenti. Anche in Italia esistono numerosi prodotti presentati come integratori dietetici, che in realtà contengono, anche o soprattutto, sostanze farmacologicamente attive, come alcuni estratti fitoterapici, seppure in quantità ridotte. Nei prossimi anni la situazione dovrebbe migliorare con l'entrata in vigore a pieno regime del nuovo "Codice unico dei medicinali" che tende a riportare nell'ambito dei prodotti medicinali buona parte dei prodotti oggi commercializzati come integratori dietetici.

Molti prodotti integratori moderni vengono preparati con tecniche simili a quelle utilizzate per i farmaci per uso orale: compresse, capsule, perle, granulati, ecc. Per questa tipologia di prodotto è stato coniato un neologismo, "nutraceutico", ricco di simboli e di attrattiva per il consumatore. L'idea che viene accreditata è infatti quella di una sostanza attiva, come è l'immagine di un farmaco, ma non pericolosa come un alimento, essendo tra l'altro disponibile senza dover ricorrere al medico o al farmacista.

La confusione è poi amplificata dal fatto che alcune sostanze attive sono presenti sia in prodotti integratori dietetici, e talvolta anche come additivi negli alimenti (es. latte), sia in prodotti medicinali. È questo, ad esempio, il caso delle vitamine, di molti sali minerali ed oligoelementi, degli omega-3, dell'ademetionina, della creatina-fosfocreatina, dei fosfolipidi, della glucosamina, solo per citarne alcuni.

Questa sovrapposizione richiama l'origine storica dei farmaci come sostanze ricavate dal mondo vegetale ed animale, parallelamente alla derivazione degli alimenti.

Nel corso dei millenni l'uomo ha imparato a discernere i vegetali e gli animali edibili da quelli tossici ai quali ha spesso attribuito un valore magico o rituale. In epoca scientifica premoderna un'intensa ed intelligente attività di catalogazione delle piante medicinali ha portato ad isolare medicinali naturali sempre più efficaci ed efficienti. Parallelamente, la scienza medica sviluppava le proprie competenze nell'ambito dell'alimentazione scoprendo via via il valore non solo metabolico-nutrizionale dei nutrienti ma anche il loro valore salutistico. Questo tema è divenuto cen-

trale solo recentemente nella medicina preventiva e curativa moderna.

La figura 3 rappresenta schematicamente la relazione complessa che correla i nutrienti ad alcuni farmaci naturali, enfatizzando le analogie e le differenze nei confronti del nutrire e del curare, nella prospettiva anche di prevenire le malattie o favorire la riabilitazione dei pazienti.

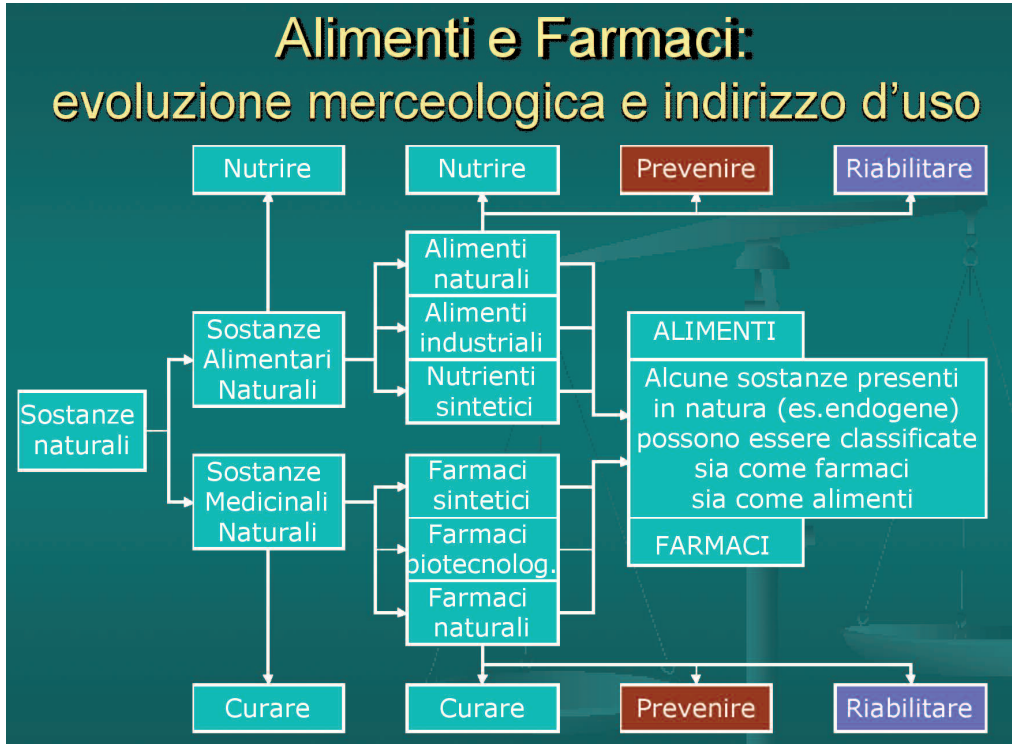


Figura 3 - Relazioni tra farmaci ed alimenti in una prospettiva medica ed antropologica.

Sotto il profilo regolatorio, come sopra accennato, non vi sono molti dubbi sulla possibile classificazione di un prodotto industriale che contenga sostanze attive, comprese nutrienti.

Infatti, la normativa sovranazionale europea (Direttiva 65/65/CEE e successive modificazioni), la disciplina tecnica nazionale ed internazionale (FU e FI) ed il DL.vo 178/1991, nonché il recente DL.vo 219/2006, definiscono come "medicinale" ogni sostanza o composizione presentata come avente proprietà curative o profilattiche delle malattie umane o animali. È altresì statuita come medicinale ogni sostanza o composizione da somministrare all'uomo o all'animale allo scopo di stabilire una diagnosi o di ripristinare, correggere o modificare funzioni organiche dell'uomo o del-

l'animale. Questa definizione conferma che la nozione di medicinale può farsi derivare da elementi di valutazione sia formali estrinseci - presentata come avente proprietà curative -, sia sostanziali intrinseci - capaci di ripristinare, correggere e modificare funzioni organiche -.

Non appare contestabile che la nozione di medicinale possa derivare dalle caratteristiche oggettive del prodotto posto in commercio. Allo stesso tempo, quando l'attività farmacologica o terapeutica non è dimostrabile perché non posseduta dal prodotto (mancanza delle qualità oggettive) o, se posseduta, il principio attivo contenuto non raggiunge concentrazioni tali da determinare una risposta terapeuticamente valutabile, allo stato attuale delle nostre conoscenze scientifiche,

il prodotto è da considerarsi medicinale solo se le caratteristiche formali estrinseche del preparato riportano proprietà terapeutiche (medicinale per presentazione).

In effetti alcune cause penali negli ultimi anni hanno riguardato illeciti commerciali consistenti nel presentare con proprietà terapeutiche prodotti registrati solo come integratori dietetici.

IL PROBLEMA DEGLI ANABOLIZZANTI

I prodotti integratori dietetici distribuiti sul mercato mondiale, quindi reperibili anche al mercato nero in Italia, accanto a sostanze dotate di proprietà nutrizionali, metaboliche ed antiossidanti, spesso contengono varie combinazioni di sostanze dotate di attività anabolizzante, androgenica o di altra natura, e sostanze psicostimolanti, più propriamente classificabili come farmaci.

Si rimanda ad alcune rassegne per un approfondimento tecnico di questo tema.

Ai fini dell'approfondimento del tema di questo convegno e della relazione tra alimentazione e doping, è necessario sottolineare come il rischio di consumare prodotti integratori presenti sul mercato anche italiano, consista soprattutto nella possibilità di incappare in prodotti inquinati, casualmente o volontariamente, con sostanze proibite, incluse nelle liste WADA, il cui riscontro positivo nell'ambito dei controlli antidoping, fa scattare le relative sanzioni.

Il problema è stato evidenziato ormai diversi anni or sono, in seguito al miglioramento delle capacità tecniche analitiche dei laboratori antidoping accreditati. Un numero crescente di atleti è stato trovato positivo al nandrolone o ad altri androgeni e gli accertamenti effettuati hanno potuto evidenziare come l'origine di tale positività fosse da attribuire al consumo di alcuni integratori dietetici.

Un importante studio internazionale condotto in 13 nazioni, tra cui l'Italia, dal laboratorio antidoping tedesco di Colonia, diretto dal Prof. W. Schanzer, tra l'ottobre 2000 e novembre 2001, ha analizzato 634 differenti integratori dietetici, distribuiti da 215 differenti fornitori, prelevati a campione con l'acquisto in normali esercizi commerciali (91,2% dei casi) o via Internet (8,2% dei casi) o via telefono (0,3% dei casi).

La presenza di steroidi anabolizzanti in quantità generalmente piccole ma sufficienti ad indurre positività nelle urine dell'atleta, è stata riscontrata nel 14,8% dei campioni analizzati, come riportato nella tabella 3.

Mario Eandi



Mario Eandi riceve da Sandro Coda Luchina, Presidente dell'A.P.D. "Pietro Micca" 1899, un omaggio ricordo della società

Moderni orientamenti nell'alimentazione dell'atleta e dello sportivo amatoriale

Relatore Dott. Giuseppe Graziola

Il tema affidatomi in qualità di relatore non è certamente nuovo né tantomeno privo di tanti altri interventi e relazioni molto più esaustive ed autorevoli di quello che mi è stato richiesto.

Tuttavia, in relazione al tipo di uditorio che mi ascolta, o mi leggerà, e nello spirito, credo, anche di questo convegno, ho cercato di trattare l'argomento, sia con le necessarie rigorosità e precisione scientifiche, ma anche con la volontà di fornire una serie, non certamente unica, di indicazioni pratiche ed utili nell'attività sportiva non necessariamente di alto livello.

Il punto interrogativo contenuto nel titolo, magari non usuale, è certamente voluto e sta ad indicare la volontà di cercare, ed eventualmente esplorare, nuovi indirizzi e frontiere, se esistenti, sull'argomento.

BREVI CENNI DI ANATOMIA, FISIOLOGIA E BIOCHIMICA

Sono nozioni ormai comuni, non solo per medici, quelle relative all'anatomia ed alla fisiologia del corpo umano, del sedentario e naturalmente dello sportivo/atleta, che hanno ovviamente a che fare con le basi biochimiche della produzione di energia necessaria ai movimenti, ed all'attività di tutti gli apparati corporei, del ciclo alimentare.

Termini come energia anaerobica lattacida e alattacida, ed energia aerobica sono parte del lessico di chi pratica sport, così come le classificazioni su base energetica delle varie discipline sportive e delle varie tipologia di attività fisica.



Dott. Giuseppe Graziola

Il dispendio energetico di un individuo è rappresentato dalla sommatoria tra il costo del metabolismo basale e quello dell'attività fisica, di ogni genere e tipo, da quella lavorativa a quella legata alla vita di relazione per finire a quella, eventualmente, sportiva.

Il metabolismo basale è la somma dell'energia utilizzata per compiere i "lavori" interni all'organismo: battito cardiaco, respirazione, attività cerebrale, tono muscolare, attività di organi quali fegato e reni, ecc... : quindi principalmente per l'attività della massa magra dell'organismo.

La differenza tra le entrate, garantite dal cibo, e le uscite, rappresentate dal consumo delle varie attività quotidiane, rappresentano il bilancio energetico ed è perciò estremamente semplice comprendere come un eccesso di apporto alimentare, e quindi energetico, rispetto ai consumi rappresentati, la base delle cosiddette malattie del benessere: obesità, aterosclerosi, diabete ed ipertensione; mentre la condizione opposta porta alla genesi degli squilibri e delle carenze tipiche della malnutrizione che può colpire soggetti predisposti quali ragazzi, anziani e malati.

Il concetto di dieta, interpretato correttamente, dev'essere perciò inteso non solo in senso "restrittivo" ma, igienicamente, come l'insieme dei pasti giornalieri preparati con i comuni alimenti e destinati a persone sane, affette da qualche patologia, in eccesso di peso, oppure, ed è il nostro caso, che praticano sport.

Lo "sportivo" è un soggetto che svolge attività fisica di intensità e durata più o meno lunga ed elevata e quindi, alla voce uscite del proprio bilancio energetico, ha necessità caloriche superiori.

Questo concetto fondamentale deve essere peraltro suffragato da elementi di certezza relativi al consumo calorico: se è indubbio per atleti di alto livello o che comunque praticano attività agonistica importante e continuativa, va motivato correttamente, tenendo conto dei reali consumi energetici, per chi fa sport a livello ludico ed amatoriale.

Con una semplificazione, credo efficace, si può ricordare come un centometrista, per la sola gara, non ha certamente bisogno di apporti energetici pari a quelli quotidianamente necessari per una corsa ciclistica a tappe, ma ben diverso è l'apporto necessario allo stesso atleta per i lunghi periodi di allenamento.

Così come il benefico consumo calorico dell'uscita in bici o della

partita a tennis, ben diversi, tra amici, può essere facilmente vanificato dall'eventuale successivo convivio.

Oggi è facilissimo documentarsi sui consumi energetici, di massima, per gli sport praticati e questa, insieme alle nozioni generali, è la base per una corretta alimentazione di chi cerca una vita salutare e sportiva.

PRINCIPI DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Alimenti salutarci compongono una dieta salutare, tutti abbiamo bisogno degli stessi nutrienti per tutta la vita ma in quantità differente in funzione di sesso, età ed attività svolta.

I principi di una corretta alimentazione sono la varietà, l'equilibrio e la moderazione: equilibrio tra macronutrienti, proteine, grassi e zuccheri e moderazione nel rispettare il proprio fabbisogno energetico.

I cibi contengono proteine, carboidrati (zuccheri), lipidi (grassi), vitamine, sali minerali, oligoelementi: tutti in quantità diversa

Ciascuno di questi macronutrienti ha funzioni diverse nell'economia energetica, plastica e nella fisiologia del nostro organismo.

Secondo moderne linee guida gli alimenti sono divisi in sette gruppi.
CARNE, PESCE, UOVA: alimenti ricchi di proteine di elevata qualità, ferro e vitamina B

LATTE E DERIVATI: ricchi di calcio, proteine di elevata qualità e vitamina B

CEREALI E TUBERI: alimenti ricchi di zuccheri, vitamina B, ma con proteine di scarsa qualità

LEGUMI: alimenti che contengono ferro, vitamina B e proteine di media qualità

GRASSI DA CONDIMENTO: ricchi di grassi ed acido linoleico

ORTAGGI E FRUTTA fonti di Vitamina A (beta carotene) sono quelli di colore giallo arancio e verde scuro ad esempio carote, albicocche spinaci...

ORTAGGI E FRUTTA fonti di Vitamina C quali la frutta acidula, Kiwi ed agrumi, e gli ortaggi a gemma: cavolfiore, pomodoro...

È nozione ormai ben diffusa, anche se recentemente contestata come vedremo dopo, che il miglior approccio dietetico volto a garantire la salute e la prevenzione delle principali malattie cause moderne di morte sia la cosiddetta "dieta mediterranea" dal termine, curiosamente, coniato da uno studioso statunitense in riferimento alla dieta prevalente nei paesi che si affacciano sul bacino dell'omonimo mare.

Tralasciandone una descrizione approfondita, che rimandiamo alla consultazione di altri più autorevoli testi, ricordiamo solo che essa è ben rappresentata iconograficamente dalla cosiddetta piramide alimentare (peraltro non più esclusiva di questa dieta) e che prevede, in linea di massima, una ripartizione giornaliera di macronutrienti, con conseguente composizione alimentare, del 55-60% di carboidrati, 10-15% di proteine e 25-30% di lipidi.

La più corretta, moderna e diffusa ripartizione giornaliera dei pasti prevede poi, in rapporto alla quantità quotidiana di calorie totali, una COLAZIONE (15-25%), uno SPUNTINO MATTUTINO (5-15%), un PRANZO (25-30%), uno SPUNTINO POMERIDIANO (5-15%) ed una CENA (25-30%).

ALIMENTAZIONE E SPORT

Una corretta alimentazione nello sport migliora la performance, previene la comparsa di patologie e, aggiungiamo, educa ragazzi e giovani a sane abitudini dietetiche.

Iccus di Taranto, nel V secolo avanti Cristo, era un famoso atleta olimpico vincitore dei LXXXVII giochi antichi.

Secondo Platone era famoso per l'accuratezza con cui curava il proprio corpo: prima delle competizioni evitava l'attività sessuale e prestava estrema attenzione alla sua dieta. È considerato il fondatore della dietologia sportiva!

È ben noto come, a seconda dell'attività sportiva praticata, serva un carburante diverso.

In modo schematico: a riposo la produzione energetica è garantita per il 13% dal glucosio e per l'87% dagli acidi grassi, nell'attività di media intensità e modesta durata 50% dal glucosio e 50 dagli acidi grassi, in quella prolungata e di media intensità (maratona) 30% dal glucosio e 70 dagli acidi grassi, infine nell'attività di elevata intensità e breve durata (100m.) dal glucosio fino al 100%.

Bastano questi concetti, sia pur di massima, a far comprendere come la scelta degli alimenti da parte dello sportivo debba essere oculata, e possibilmente guidata, ripartita nei periodi di allenamento, di gara, di vacanza, nelle fasi pregara, durante la gara e dopo la gara.

Molti sono gli schemi utilizzabili in questo senso e che non possiamo qui affrontare, basti la necessità di ricordare alcune regole generali.

L'imprescindibilità, comunque, di una dieta varia ed equilibrata.

La necessità di un congruo periodo di attesa tra l'alimentazione pre-gara e la competizione, 3 ore, e l'utilizzo di alimenti molto energetici, facilmente digeribili e quindi anche poco "costosi" dal punto di vista dell'energia necessaria alla digestione.

Il beneficio di un rapido apporto di carboidrati dopo intense prestazioni: quanto più il reintegro è vicino alla performance atletica tanto più efficace il ripristino delle "scorte".

Neppure l'attività fisica più gravosa richiede eccessive quantità di proteine nella dieta se non altro perchè il corredo enzimatico delle cellule non consentirebbe mai un'utilizzazione anabolica adeguata.

REIDRATAZIONE ED INTEGRAZIONI

Sono ben lontani i tempi in cui gli allenatori, o le regole di alcune discipline sportive, impedivano agli atleti di bere.

La sensazione di sete compare ben dopo l'inizio della disidratazione e basta una sudorazione pari al 2% del peso corporeo per provocare perdita di potenza e resistenza allo sforzo, attraverso un rallentamento dei meccanismi di produzione energetica per cui l'acqua è vitale.

Com'è noto la perdita di acqua dal nostro organismo avviene non solo attraverso la sudorazione ma anche con la respirazione e le condizioni ambientali, non solo caldo umide., che ne condizionano velocità e quantità.

La priorità della reintegrazione è per l'acqua anche perché la bevanda addizionata con zuccheri o altre sostanze viene assorbita più lentamente: questo concetto è ben noto a chi "fabbrica" integratori e, in questo senso, la ricerca per la produzione di bevande efficaci, lecitamente, dal punto di vista energetico e ben assorbibili dall'intestino durante lo sforzo è molto avanzata.

Questa riflessione ci introduce nel mondo e nella galassia, così discussi e popolati, degli integratori.

Qualsiasi commento sul ruolo degli integratori alimentari non può prescindere dal fatto che una dieta variata, composta dai normali cibi del commercio, scelti fra i diversi gruppi alimentari, fornisce non solo calorie ma anche un'adeguata quantità di vitamine e sali minerali.

Per l'uomo sedentario o normalmente attivo l'integrazione è superflua, diversa è la situazione di sportivi dilettanti o professionisti che, sot-

toposti a rilevanti carichi di lavoro, possono trarre giovamento dalla supplementazione.

In questa relazione ci soffermiamo brevemente solo sulla reintegrazione, per lo più liquida, necessaria durante attività fisiche che superano, almeno, i 45-60 minuti, specie se si svolgono in ambienti od orari ostili.

È necessario reidratarsi prima dell'insorgenza del senso di sete e utilizzare integratori con buone proprietà energetiche specialmente quando lo sforzo si svolge lontano dall'ultima assunzione di cibo.

Questo concetto può essere particolarmente utile da ricordare anche nel caso di pratiche sportive giovanili che si svolgono in orari a ridosso dell'impegno scolastico: l'impossibilità di un pasto completo quando lo sforzo è ormai troppo lontano dalla colazione, rende necessario l'utilizzo delle cosiddette razioni di attesa composte da bevande o altri prodotti solidi energetici.

In ogni caso, gli integratori vengano acquistati in farmacie o negozi di fiducia tenendo ben presente la chiarezza della loro composizione che, in molti casi, è accaduto essere arricchita da sostanze, sicuramente efficaci, ma dannose e proibite.

Quest'ultimo passaggio aprirebbe una serie di importanti riflessioni sull'abuso di queste sostanze, dei farmaci e della sottile linea di confine tra un approccio compulsivo verso gli integratori ed il passaggio alle pratiche dopanti, ma per quanto interessante e stimolante, questo argomento ci limitiamo a citarlo.

ESISTONO ORIENTAMENTI SULL'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO PIU' RECENTI ED EFFICACI?

Ecco infine la domanda che ci siamo posti all'inizio a proposito dell'alimentazione dell'atleta.

È ben vero che nel tempo si sono succedute, e sono state praticate, innumerevoli diete per gli atleti in varie parti del mondo e l'esperienza ormai mondiale e multi-etnica degli sport di squadra ha messo a confronto stili ed abitudini diverse, complicando non poco l'impostazioni di regimi alimentari condivisi.

Recentemente si sono affacciate nuove proposte, specie dagli USA, quali la dieta a zona, fortemente condivise e sostenute da atleti di alto livello.

Ma esiste veramente la possibilità che l'utilizzo di determinati alimenti, o macronutrienti, e in quantità diversa possa influenzare la prestazione sportiva?

Nei tempi antichi chi lottava mangiava carne di toro, chi correva di gazzella e la storia della dietologia è piena di diete dissociate, certamente terribili dal punto di vista psicologico e alimentare, dai dubbi risultati.

Confortati dal parere di illustri scienziati e da moltissime società medico scientifiche, noi riteniamo essenziale quello che abbiamo tratteggiato in questa relazione a proposito del primato della dieta mediterranea, dell'apporto di alimenti in quantità equilibrata e bilanciata in una dieta varia.

Non esistono evidenze scientifiche certe che l'apporto maggiore o minore di alcuni macronutrienti, zuccheri, grassi e proteine, possano condizionare la performance: la letteratura mondiale è ancora povera di elementi definitivi in questo senso.

Ci sono moltissimi dati sulle diete e le abitudini alimentari degli atleti, ad esempio, alle olimpiadi, da quelle antiche a oggi, ma ciò che è più evidente è la povertà di quelli definitivi e incontrovertibili.



Giuseppe Graziola riceve da Sergio Lavagno, Presidente dell'UNASCI, la targa ricordo del Convegno

È indubbio che una corretta disciplina alimentare (ma quale è condivisa da tutti ?) ha un effetto positivo sulla performance dell'atleta, ma troppe domande sono ancora senza una risposta univoca.

Non c'è nessun alimento particolare che possa direttamente migliorare le prestazioni, se non forse come "placebo".

L'aspetto certamente più importante della dieta degli atleti di elite e "della domenica" è quello, quindi, di conformarsi alle linee guida di una corretta e salutare alimentazione quale quella consigliata dalle più importanti società medico-scientifiche in tema di prevenzione delle malattie, specie cardiovascolari.

Mantenere le buone abitudini e correggere quelle errate: del resto, lo sport deve essere, o dovrebbe, la massima espressione di salute e di vita.

Questa crediamo possa essere un'affermazione inconfutabile!

Giuseppe Graziola

Indice

Saluto all'UNASCI del Dott. Giovanni Petrucci	5
Presidente del CONI Nazionale	
Saluto all'UNASCI del Prof. Gianfranco Porqueddu	7
Presidente del CONI della Regione Piemonte	
Saluto all'UNASCI del Prof. Gianluca Bernardini	8
Presidente del CONI della Provincia di Biella	
Saluto all'UNASCI del Senatore Dott. Gilberto Pichetto Fratin	9
Saluto all'UNASCI del Dott.ssa Giuliana Manica	10
Assessore al Turismo, Sport e Pari Opportunità della Regione Piemonte	
Saluto all'UNASCI del Dott. Rinaldo Chiola	11
Assessore allo Sport della Città di Biella	
Saluto all'UNASCI dell'Associazione Polisportiva Dilettantistica	12
Pietro Micca	
Patrocinio del CONI Nazionale	13
Relazione sul Convegno	16
A cura del Segretario Generale UNASCI, Avv. Bruno Gozzelino	
Attività di prevenzione nei giovani nella scuola attraverso l'alimentazione	21
Relazione del Prof. Flavio Chiestellaro	
Integratori dietetici e farmaci per il metabolismo: rischi e benefici per l'atleta (doping?)	37
Relazione del Prof. Mario Eandi	
Moderni orientamenti nell'alimentazione dell'atleta e dello sportivo amatoriale	49
Relazione del Dott. Giuseppe Graziola	



La statua della Madonna Nera nel Santuario di Oropa



Veduta del Santuario di Oropa

**Visitate il sito del
Museo Virtuale UNASCI
delle Testimonianze Storiche delle Società Sportive Centenarie
affiliate all'UNASCI**

www.museounasci.it

per informazioni sul Museo rivolgersi a:

**Avv. Carlo Alberto Zabert
Consigliere Nazionale UNASCI**



Il gruppo dei partecipanti al Convegno in visita al Santuario di Oropa

www.unasci.com