



## «PENTATHLON, NON CI SI ANNOIA!»

MALAN CI RACCONTA L'APPROCCIO A UNO SPORT MULTIDISCIPLINARE: CORSA, SCHERMA, NUOTO, TIRO A SEGNO E OBSTACLE COURSE RACING. «TALENTO IN CINQUE ATTIVITÀ NON PUOI AVERLO, DIVENTA FONDAMENTALE LO SPIRITO DI SACRIFICIO»

→ A PAG 12

GABRIELE CASADEI  
E CARLO TACCHINI  
VICECAMPIONI OLIMPICI  
NELLA CANOA CANADESE  
(C2 500) A PARIGI 2024



# TROPPO CALDO? TUTTI IN CANOA

## CASADEI E TACCHINI: «NATURA E VOGLIA DI LAVORARE SUL PROPRIO CORPO E LA PROPRIA MENTE. UNO SPORT PERFETTO PER GIOVANI»

Carlo Tacchini e Gabriele Casadei hanno scritto una pagina storica dello sport italiano. E hanno scritto vincendo, nel 2024 a Parigi, una medaglia olimpica (d'argento, C2 500) che nella canoa canadese mancava da addirittura 64 anni. Quel successo non è tuttavia giunto in modo estemporaneo e casuale, tanto è vero che gli ottimi risultati già riscossi prima si stanno confermando adesso. Basti ricordare l'oro ottenuto a giugno agli Europei che si sono tenuti a Racice: il tempo, ancora in C2 500, è valso il record continentale. A questo punto, vien da sé, è logico guardare con speranza e ottimismo anche ai Mondiali che si terranno dal 20 al 24 agosto all'Idroscalo di Milano. I due piemontesi accettano di buon grado di rivivere con noi i loro successi e svelarci le loro aspettative, ma anche di farsi testimonial d'eccezione per provare ad avvicinare concretamente al mondo della canoa anche chi sino ad ora è stato solo spettatore da grandi eventi...

→ RIVA A P. 2-3

## IL FOCUS SALUTE NUOTANDO ECCO PERCHÉ

L'allenamento a intervalli ad alta intensità in acqua, spesso chiamato HIIT acquatico (AHIIT), migliora la capacità di esercizio negli adulti affetti da patologie croniche e ha un impatto simile all'allenamento sulla terraferma (LBHIIT), suggerisce una ricerca pubblicata sulla rivista British Medical Journal Open Sport & Exercise Medicine. benefici e caratteristiche. I ricercatori affermano che l'AHIIT potrebbe rappresentare un'alternativa sicura e valida per le persone affette da patologie croniche che non sono in grado di eseguire l'LBHIIT. L'HIIT è un tipo di allenamento a movimenti a bassa...



→ CAPERNA A P. 5

## L'ESPERTO «ATTIVITÀ FISICA E ALTE TEMPERATURE»



Estate, caldo. Magari anche afa. Umidità. Per gli sportivi a livello amatoriale la tentazione di rinunciare alla seduta di allenamento... settimanale e starsene invece rinfrescati in casa a portata di split dell'aria condizionata è forte. Sarebbe un peccato. Di contro, per i più motivati, scatta il rischio di voler "strafare" e ritrovarsi annebbiati e claudicanti al 15° km di corsa sotto il sole, in pausa pranzo...

→ RIVA A P. 10-11



Insieme, possiamo arrivare lontano.

INTESA SANPAOLO ASSICURAZIONI

Messaggio pubblicitario con finalità promozionali

intesaasapoloassicurazioni.com

INTERVISTA AI VICECAMPIONI OLIMPICI

# «IN CANOA TRA NATURA E VOGLIA DI MIGLIORARSI»

Tacchini e Casadei: «Il nostro mondo è perfetto in età giovanile (ma non solo!). Può insegnarti tante cose: forza e fisicità sono fondamentali, ma anche la testa aiuta a gestire i momenti clou in gara e in allenamento»

DI FABIO RIVA

C

Carlo Tacchini e Gabriele Casadei hanno scritto una pagina storica dello sport italiano. L'hanno scritta vincendo, nel 2024 a Parigi, una medaglia olimpica (d'argento, C2 500) che nella canoa canadese mancava da addirittura 64 anni. Quel successo non è tuttavia giunto in modo estemporaneo e casuale, tanto è vero che gli ottimi risultati già riscossi prima si stanno confermando adesso. Basti ricordare l'oro ottenuto a giugno agli Europei che si sono tenuti a Racice: il tempo, ancora in C2 500, è valso il record continentale. A questo punto, vien da sé, è logico guardare con speranza e ottimismo anche ai Mondiali che si terranno dal 20 al 24 agosto all'Idroscalo di Milano.

I due piemontesi accettano di buon grado di rivivere con noi i loro successi e svelarci le loro aspettative, ma anche di farsi testimonial d'eccezione per provare ad avvicinare concretamente al mondo della canoa anche chi sino ad ora è stato solo spettatore da grandi eventi. «È una disciplina che ti aiuta a stare con gli altri e a lavorare su te stesso e che ti permette di essere a contatto con la natura». Sì, insomma. Una disciplina che rientra perfettamente nel connubio sport-salute.

**Carlo Tacchini e Gabriele Casadei, ormai non vi fermate più... Le recenti medaglie d'oro di Racice nel C2 500 metri (bissando peraltro il titolo ottenuto nel 2023) vi hanno permesso di festeggiare il record europeo.**

Tacchini: «Beh, il record europeo è giunto in modo abbastanza inaspettato: non pensavamo neanche di averlo nelle corde. Forse il vento a favore ha un po' facilitato questa cosa, ma è anche vero che è stata una bella riconferma tornare a rivincere l'Europeo, ancora sulla distanza olimpica, dopo due anni vuol dire che la barca c'è e che siamo sulla strada giusta. Dunque, vuol dire che i risultati del 2023 e soprattutto dell'Olimpiade del 2024 non sono arrivati per caso. C'è dietro una base forte e c'è un lavoro ben programmato».

**Vi siete un po' «abituati» a questi risultati, che ormai sono una costante, o l'emozione è sempre forte?**

Tacchini: «Ci si emoziona sempre.



## CARLO TACCHINI

### CRESCIUTO SOTTO LO SGUARDO DI BENIAMINO BONOMI

Carlo Tacchini, classe 1995, è cresciuto sulle acque del lago Maggiore sotto la guida del campione olimpico Beniamino Bonomi. Fin da giovane si è affermato a livello internazionale nella specialità della canadese monoposto (C1). Ha partecipato a due Olimpiadi (a Rio de Janeiro 2016 si qualificò settimo in finale sui 1000m, diventando il primo italiano da Roma '60 a raggiungere una finale olimpica; a Parigi il culmine è stato l'argento in C2 500 con Casadei). A livello individuale ha messo in bacheca un argento (2017) e un bronzo (2021) mondiale, oltre a cinque medaglie di bronzo a livello europeo.

## GABRIELE CASADEI

### PARTITO DAL LAGO DI CANDIA, LA SETTIMANA SCORSA ORO U23!

Gabriele Casadei è nato a Ivrea nel 2002, ha cominciato l'attività sportiva sulle acque del lago di Candia dove ha incontrato Misha Vartolomei, campione mondiale ed europeo con la Romania. Gabriele si è imposto subito a livello giovanile vincendo tre volte il titolo Mondiale under 23 e due volte gli Europei. Già nel 2016 la sua strada ha incrociato quella del suo futuro compagno d'equipaggio: per un momento, quando Casadei venne premiato al Canoagiovani di Caldorazzo proprio da Carlo Tacchini di rientro da Rio. La settimana scorsa è stato protagonista ai Mondiali Under 23, in Portogallo: oro nel C1 500!

Sarebbe gravissimo il contrario, nel momento in cui perdessimo quel brivido sarebbe il momento di smettere. Finché arrivano certe emozioni, è giusto godersene!».

**Spieghiamo il bello della canoa anche a chi magari si è avvicinato a questo mondo solo per seguire i grandi eventi? Chissà, facendo il tifo proprio per voi e altri campioni azzurri.**

Casadei: «Credo che uno dei punti di forza del nostro sport sia la possibilità di praticarlo a contatto con la natura. Un aspetto che a me piace molto è legato alla possibilità di cambiare sempre la location in cui lo si pratica».

## LA DISCIPLINA

### LA CANOA CANADESE QUESTIONE DI EQUILIBRIO

Nella canoa canadese gli atleti pagano solo da un lato (destra o sinistra) stando all'interno dell'imbarcazione in ginocchio, a differenza del kayak dove invece l'atleta è seduto. Il mantenimento di questa posizione richiede notevoli doti di equilibrio sia statico sia dinamico. La canoa canadese in Italia ha avuto una grande crescita negli ultimi anni dopo che nelle lontane Olimpiadi di Roma nel 1960 l'Italia conquistò la medaglia d'argento sulla distanza dei 1000 nel C2 con Aldo Dezi e Francesco La Macchia.



**L'urlo di Gabriele Casadei e Carlo Tacchini per la medaglia d'argento conquistata nel C2 500 un anno fa alle Olimpiadi di Parigi. E dal 20 al 24 agosto ci sono i Mondiali all'Idroscalo di Milano**

**Avete un luogo del cuore? Un'acqua preferita? Chissà: se il posto in cui è scoccata la scintilla o in cui si torna sempre volentieri.**

Casadei: «Io sono molto affezionato al lago in cui ho iniziato, il lago di Candia. Però ci sono anche altri laghi, come quello di Castel Gandolfo, che sono realtà molto belle anche a livello di natura. L'acqua è cristallina, è immerso nella natura. Molto, molto suggestivo e molto bello». Tacchini: «Io sono un ibrido. Sono nato a Verbania e poi mi sono trasferito in Trentino quindi posso dire che sia il Lago Maggiore sia il lago di Caldorazzo sono due laghi che mi colpiscono molto. Poi siamo sempre andati in val Senales, a Maso Corto: quello è un posto che mi è sempre piaciuto molto e in cui, se potessi, ci tornerei tutti gli anni».

**Com'è scoccata la scintilla per la canoa?**

Tacchini: «A Verbania prima o poi capiti a fare uno sport acquatico. È una città che ti porta, essendo sulle rive del Lago Maggiore. Per me è stato un insieme di cose. Mia mamma voleva farmi fare uno sport diverso dal calcio e c'era Beniamino Bonomi che aveva iniziato a fare l'allenatore. Queste due cose si sono unite e da lì è partito tutto. Poi ha inciso il gruppo degli amici: tutta una classe, praticante, che era andata nella polisportiva Verbania a fare canoa. Quindi, probabilmente, la scintilla è stata quella: l'unione del gruppo».

**Post che di solito sono fondamentali entrambi i fattori, ovviamente. Ma a vostro avviso, per ottenere certi risultati, la differenza la fa il fisico oppure la mente?**

Casadei: «Secondo me la com-

ponente fisica è un po' predominante dato che il nostro è uno sport molto di prestazione. Anche se la mente fa molto la sua parte sia durante il periodo di preparazione sia durante le gare, sento di dire che il nostro è uno sport di fisico e di forza». Tacchini: «Io sono sulla stessa lunghezza d'onda. Però sottolineerei che la componente mentale, per affrontare uno sforzo del genere, non è da sottovalutare. Soprattutto quando alzi il livello, non è solo il fisico che ci fa vincere le gare. E aggiungo "fortunatamente", perché se non avrei già smesso di fare canoa da un pezzo! Questa componente mentale ha il suo grosso peso, anche se deve andare di pari passo con quella fisica».

**Qual è il punto di forza del vostro equipaggio?**

Casadei: «Abbiamo caratteristiche un po' diverse. Io sento di essere un po' più esplosivo e di dare un po' di più nella prima parte di gara, invece penso che Carlo sia molto più resistente e performante sulla seconda parte. Quindi direi che siamo perfetti e ci compiamo molto bene».

**L'intesa è scoccata sin da subito?**

Tacchini: «Il feeling è iniziato subito, sì. Gradualmente siamo migliorati e riusciamo a capirci meglio su alcune cose, ma fin dall'inizio abbiamo capito che alcune nostre caratteristiche individuali potevano incastrarsi alla grande. Nel mondo della canoa si dice sempre che sin dalla prima uscita capisci se una barca può essere performante o no. E noi siamo un esempio, abbiamo da subito capito che c'era un grande potenziale».

**Slalom, velocità, discesa, maratona... Perché ti scegliete la**



Gabriele Casadei e Carlo Tacchini, oro a giugno nel C2 500 agli Europei di Racice, in Repubblica Ceca

**disciplina in particolare? Predisposizione? Coincidenze?**

Tacchini: «Nel mio caso, coincidenze. Bisogna innanzitutto essere fortunati a crescere in un posto dove c'è una società che pratica, nel nostro caso, canoa velocità. È fondamentale avere una società ben strutturata e ben programmata per darti le basi, prima, e per poi farti arrivare a certi livelli. Quello che può spingere un ragazzo a uscire, le prime volte, è anche la ricerca di valori un po' diversi da altre cose. Il mondo della canoa è un bell'ambiente, un bel contesto che in età giovanile può insegnarti molte cose».

**La vostra giornata tipo.**

Tacchini: «Dipende dal periodo specifico della stagione, ma tendenzialmente parliamo di 4-5 ore al giorno di attività. La mattina siamo quasi sempre in acqua, al pomeriggio siamo quasi sempre in palestra nel periodo invernale e un po' meno d'estate. Però il programma prevede sempre due sedute giornalieri di allenamento, tranne la domenica».

**Si può parlare di "rinunce e sacrifici" che fate per il vostro sport (dedicando tempo agli allenamenti, mantenendo uno stile di vita "da sportivi") oppure è tutto così gratificante che, dunque, diventa esagerato parlare di rinunce?**

Casadei: «Non credo si possa parlare di sacrifici. Io non mi sento di chiamarli così. Fanno parte della vita che hai scelto. Non sono cose che pesano, ritengo più che altro che siano una

conseguenza della mia scelta e del fatto che mi dedico a una attività che amo».

Tacchini: «Sono adattamenti allo stile di vita. Ci sono delle rinunce ma fa parte del gioco. È talmente gratificante quello che facciamo... Poi è ovvio che quando arriva qualcosa a casa in termini di vittorie, beh, allora dai un senso a tutto. Anche se ammetto che ci sono stati momenti più difficili in cui è un po' vacillata la convinzione che ne valesse la pena. È un percorso lungo, la nostra vita tra i 20 e i 30 anni ce la giochiamo sulla canoa...».

**Ora i Mondiali a Milano.**

Tacchini: «Se tutto va bene ci vediamo e facciamo una intervista con una medaglia al collo...»

**Ma andate con l'approccio di chi vuole ancora dimostrare qualcosa o con la consapevolezza di chi ha già una base consolidata?**

Casadei: «La voglia di dimostrare di essere ancora una volta ai vertici è tanta. Vogliamo far bene, però la vivo con molta consapevolezza dato che abbiamo già fatto vedere di poter stare lì, in quelle posizioni». Tacchini: «Diciamo che cerchiamo una ulteriore conferma per noi stessi, all'esterno non c'è bisogno di dimostrare nulla. Siamo innanzitutto noi che pretendiamo qualcosa da tutti gli stessi visto che siamo tutto il giorno in barca!».

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Il podio olimpico di Parigi 2024, a sinistra i nostri azzurri Casadei e Tacchini, che hanno riportato in Italia una medaglia che nella canoa canadese mancava da 64 anni

# GalileoLife Farmacie

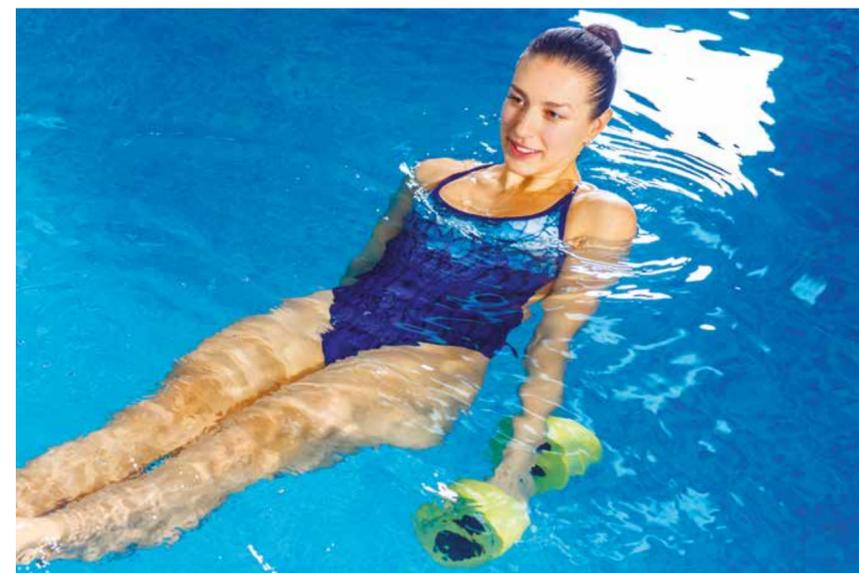
PREMIUM PARTNER



2025/2026



**CRISTALLO FUORI  
CEMENTO DENTRO**



Allenamento a intervalli ad alta intensità in acqua: un'opzione efficace e dolce sulle articolazioni per chi convive con patologie croniche

STUDIO SUL BRITISH MEDICAL JOURNAL OPEN SPORT & EXERCISE MEDICINE

## SPORT IN ACQUA: COSÌ MIGLIORANO LE ABILITÀ FISICHE

Un'efficace alternativa, soprattutto per gli adulti che non sono in grado di svolgere lo stesso tipo di attività motoria a terra

DI ANTONIO CAPERNA



L'ambiente acquatico offre galleggiabilità e supporto, facilitando movimenti ad alta intensità anche a chi ha limitazioni fisiche

### L'

allenamento a intervalli ad alta intensità in acqua, spesso chiamato HIIT acquatico (AHIIT), migliora la capacità di esercizio negli adulti affetti da patologie croniche e ha un impatto simile all'allenamento sulla terraferma (LBHIIT), suggerisce una ricerca pubblicata sulla rivista British Medical Journal Open Sport & Exercise Medicine.

#### BENEFICI E CARATTERISTICHE

I ricercatori affermano che l'AHIIT potrebbe rappresentare un'alternativa sicura e valida per le persone affette da patologie croniche che non sono in grado di eseguire l'LBHIIT. L'HIIT è un tipo di allenamento a intervalli che prevede brevi sequenze di movimenti ad alta intensità seguite da brevi periodi di recupero di movimenti a bassa intensità ed è considerato più efficace per la salute rispetto all'esercizio fisico a intensità moderata, sia per le persone con patologie croniche che per quelle senza. Aumenta la capacità aerobica e la resistenza, pur risparmiando tempo, il che lo rende un'opzione di allenamento interessante. Anche l'attività fisica in acqua può aiutare ad alleviare la pressione sulle articolazioni, consentendo di compiere movimenti impossibili da compiere sulla terraferma, ma le prove sui suoi benefici fisiologici sono contrastanti.

#### METODOLOGIA E PARTECIPANTI

Per studiare l'effetto dell'allenamento a intervalli ad alta intensità in acqua, i ricercatori hanno analizzato 18 studi clinici, che confrontavano il modo in cui esso ha migliorato la capacità di esercizio dei partecipanti (misurata tramite consumo di ossigeno, test di camminata e test di fitness fisico) con l'LBHIIT, l'esercizio di intensità moderata in acqua (AMICT) o un gruppo di controllo che non si è sottoposto ad esercizio. Gli studi erano di qualità variabile ma i ricercatori sono stati in grado di valutare la certezza delle prove utilizzando il riconosciuto sistema "GRADE".

**MENO EVENTI  
AVVERSI  
CON QUESTO  
ALLENAMENTO**

Sono stati inclusi circa 868 partecipanti (il 74% donne) affetti da diverse patologie, tra cui mal di schiena, artrite, malattia polmonare cronica (BPCO), diabete di tipo 2 e sclerosi multipla. Alcuni partecipanti presentavano più di una patologia cronica. Le differenze tra i gruppi sono state espresse come differenze medie standardizzate (SMD). Generalmente, una SMD di 0,2-0,5 indica un effetto piccolo, 0,5-0,8 un effetto moderato e 0,8 o più un effetto significativo. I risultati dello studio "Aquatic high-intensity interval training (HIIT) may be similarly effective to land based HIIT in improving exercise capacity in people with chronic conditions: a systematic review and meta-analysis" mostrano che l'AHIIT migliora moderatamente la capacità di esercizio dei partecipanti rispetto all'assenza di esercizio (SMD 0,78) con un effetto benefico rispetto all'AMICT (SMD 0,45) e senza alcuna differenza nella capacità di esercizio per l'AHIIT rispetto al LBHIIT. I ricercatori segnalano meno eventi avversi con l'allenamento a intervalli ad alta intensità in acqua rispetto a quello a terra e i tassi di aderenza all'AHIIT variavano dall'84% al 100%. Si tratta di uno studio osservazionale e i ricercatori riconoscono che nei vari studi ci sono diverse variabili e non sono stati presi in considerazione miglioramenti a lungo termine nella capacità di esercizio o nella qualità della vita. Tuttavia, la strategia di ricerca dettagliata e l'inclusione di numerose condizioni croniche, eventi avversi e aderenza hanno consentito una comprensione più approfondita dell'allenamento in acqua in una varietà di popolazioni.

#### RISULTATI, LIMITI E PROSPETTIVE

«Una scoperta chiave di questa meta-analisi indica che l'allenamento a intervalli ad alta intensità in acqua potrebbe essere altrettanto utile di quello sulla terra, offrendo alle persone con patologie croniche un'altra scelta per un allenamento ad alta intensità migliore o potenzialmente un ambiente più efficace per iniziare e continuare con l'allenamento ad alta intensità», affermano i ricercatori: «il supporto naturale e la galleggiabilità dell'acqua potrebbero facilitare questa efficacia», inoltre suggeriscono che la ricerca futura dovrebbe esaminare il legame tra la capacità di esercizio e i principali risultati correlati al paziente, gli ostacoli all'allenamento ad alta intensità e l'impegno indipendente e continuo nell'esercizio.

Roma, 15 - 21 settembre

ROME  
FUTURE  
WEEK

romefutureweek.it

Scopri il programma  
e partecipa a centinaia  
di eventi sul futuro

Powered by

Inquadra il  
QR-Code e scopri  
tutti gli eventi

In collaborazione con  
**ROMA**  
Assessorato alle Attività Produttive  
e alle Pari Opportunità

**RINA**  
AL SERVIZIO DELLA PA

**CONFCOMMERIO**  
IMPRESSE PER L'ITALIA  
ROMA

**IUL**  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DI ROMA TOR VERGATA

Organizzato da  
**SCAI**

**SPORT E SUDORE**  
E qui ci si lega al concetto di 'sudata' legato all'attività sportiva, e a quello "smaltire le tossine" che si avvicina alla realtà ma non la rappresenta perfettamente. È vero che il sudore contribuisce a eliminare le tossine ma solo in minima parte. Definire la sudata come una strategia detox totalmente vincente resta pratica

azzardata, perché va ricordato come il sudore sia composto al 99% da acqua e sali minerali e solo in minima parte da tossine, e che quindi i veri responsabili della disintossicazione del corpo non sono le ghiandole sudoripare ma organi quali reni e fegato. E si arriva a uno dei falsi miti più diffusi, quello secondo il quale sudare faccia bene perché aiuta a dimagrire. Niente di più sbagliato: sudare fa perdere liquidi ma non grasso. La sudorazione può quindi determinare una riduzione del peso unicamente dovuta all'espulsione di acqua corporea. Si può invece sostenere che sudare sia il segnale che il metabolismo si è attivato, cosa che avviene quando si fa attività fisica e ci si allena a intensità maggiore: e questo sì, aiuta a dimagrire. Una filastrocca da ripetere: sudare non significa dimagrire, andare in sauna e sudare non porta a bruciare calorie, camminare o peggio ancora correre a mezzogiorno con 40 gradi non è una pratica da eroi che si può sostituire a una sana alimentazione o a un'attività fisica da sostenere con continuità.

**BENEFICI**  
Sudare fa comunque bene, soprattutto alla pelle. Oltre a svolgere un'importante funzione di termoregolazione, il sudore può essere in realtà un toccasana per la cute, perché dilata i pori, facendo in modo che sebo in eccesso e sporco vengano rimossi più facilmente. Solamente se il sudore non evapora completamente e rimane a lungo a contatto con la pelle, può causare effetti negativi, sostengono gli esperti: soprattutto in alcune zone del corpo, che tendono a rimanere più umide. Per citare alcune parti del corpo, sicuramente il solco mammario, l'inguine o i piedi, dove il sudore può creare una macerazione in quella che viene chiamata intertrigine, una condizione dermatologica caratterizzata da irritazione e deterioramento del tessuto cutaneo.

**CONCLUSIONI**  
In conclusione, è bene comunque elencare i benefici della sudorazione, a patto che sia accompagnata da altre attività, come l'idratazione, fondamentale per compensare la perdita di liquidi attraverso il

**L'ELIMINAZIONE DELLE TOSSINE AVVIENE SOLO IN MINIMA PARTE**

SFATIAMO DEI MITI

SUDARE NON SERVE  
A DIMAGRIRE

Pratiche come la corsa in orari caldi o la sauna non favoriscono la diminuzione del peso, ma espongono l'organismo a rischi. L'idratazione resta fondamentale

DI LUCIO BONCORI



Correre nelle ore più calde non fa dimagrire più in fretta: si rischia solo la disidratazione

sudore. Tuttavia, è necessario fare attenzione e non esagerare con l'esposizione al calore. Oltre alla termoregolazione e alla detossificazione, sudare si è detto come possa aiutare a pulire i pori della pelle, rimuovendo le impurità e prevenendo l'insorgenza di acne e altri problemi cutanei. L'esercizio fisico che porta al sudore può migliorare la salute del cuore e del sistema circolatorio, con l'attività fisica intensa che induce il sudore che può stimolare la produzione di endorfine, sostanze chimiche che provocano una sensazione di benessere e riducono lo stress. Sono tanti gli esercizi che possono stimolare un'elevata sudorazione, sia all'aperto che al chiuso: dalla corsa (da effettuare possibilmente in momenti adatti della giornata) ai burpees, dai push up (le famose "flessioni") alle trazioni. La base, però, è che ci sia una adeguata idratazione prima e dopo l'allenamento, oltre a una preparazione sul tema che possa portare conoscenza degli effetti della sudorazione e ai rischi di esagerare soltanto per provare la sensazione di sentirsi più leggeri o più asciutti.

EQUIPRESS



Sauna e hot yoga fanno sudare, ma non aiutano a bruciare i grassi come si pensa

# «NUTRIRSI È DIVERSO DA ALIMENTARSI»

«Dobbiamo impostare la dieta in relazione alla società attuale e al nostro stile di vita». Parla Iader Fabbri, biologo, divulgatore scientifico, saggista e... filosofo

DI XAVIER JACOBELLI

Q

uando gli racconto l'aneddoto, Iader Fabbri sorride, pensando a quel presidente del Milan che, nell'estate di quasi quarant'anni fa, scatenò la guerra delle crostate, come coloritamente la ribattezzarono i giornali. «Se i calciatori mangiano male, giocano peggio. Qui bisogna cambiare», sbottò Silvio Berlusconi, annunciando l'arrivo di uno specialista dell'alimentazione nello staff rossonero. Scelta innovativa e decisamente rivoluzionaria per le abitudini di una squadra nella seconda metà degli Anni Ottanta. Un nutrizionista ante litteram, dico io. «Uno che aveva capito quale differenza passi fra cibarsi, alimentarsi e nutrirsi», osserva Fabbri. In pieno preampionato, la conversazione di Sport è Salute con un interlocutore di questa vaglia era nata per ascoltarne i consigli ai calciatori nella materia in cui eccelle. Poi, però, Iader ha spaziato a tutto campo. E si è capito subito perché uno dei suoi best seller, con scelta felice sia stato intitolato "L'indice di equilibrio. Come, cosa e quando mangi è più importante di quanto mangi" è uno dei concetti cardine della dieta del nostro tempo



«Come, cosa e quando mangi è più importante di quanto mangi» è uno dei concetti cardine della dieta del nostro tempo

ne delle partite ha determinato un incremento degli infortuni, per non dire dei dolori articolari muscolari, tecnicamente Doms (Delayed Onset Muscle Soreness). Incrociando i dati nutrizionali con le analisi del preparatore, del match analyst e grazie all'accelerometro, misurando la fatica, è possibile prevenire l'infiammazione silente, gestendo meglio nel tempo le prestazioni».

## LA BENZINA CORRETTA

Fabbri ricorre a una metafora ciclistico-motoristica per porsi una domanda: «Quando un amatore inforca la bicicletta, si mette il casco in testa e comincia a pedalare deve chiedersi se sia corretta la benzina che immette nel suo serbatoio. In questi tempi di sovrapproduzione e comunicazione digitale è stata generata una grande confusione su che cosa si debba o non si debba mangiare, sulla quantità di calorie necessarie, sui grassi e sulle proteine, eccetera eccetera. Nessuno ha una risposta esauritiva in tasca. Se uno dice A, c'è che dice Zeta. Siamo bombardati da post, consigli, video che ci dicono come comportarci per vivere più a lungo, per essere belli, magri e sani. Il fatto è che tutti vantiamo un'esperienza alimentare personale, per cui tutti pensiamo di dare pareri e



Anche sull'alimentazione, dai social siamo bombardati di informazioni: bisogna stare estremamente attenti e selezionare le fonti

indicazioni, anche se non abbiamo le competenze per farlo. Risultato: negli ultimi cinquant'anni gli italiani sono diventati una delle popolazioni più malate e più obese d'Europa. Mangiare è molto più che una tecnica dietetica o un calcolo di calorie. Il problema alla radice? L'abbon-

danza e la contaminazione dei cibi. Carne, pesce, frutta, uova, miele, avocado hanno subito inquinamenti tali da comportare serie conseguenze. Il supermercato è una giungla di trappole per il nostro organismo. Come reagire? Facendo una vita sana. Per intraprendere un nuovo per-

corso nel marasma della "religione alimentare" serve la voglia di cambiare». Il pensiero corre a una massima di Platone: non è importante vivere, ma vivere bene. Fabbri annuisce.

## ISPIRAZIONE RONALDO

«La verità è che un fenomeno di

longevità agonistica come Cristiano Ronaldo non si è imposto per caso all'attenzione generale. La sua forza di volontà straordinaria che, a quarant'anni suonati, gli permette di essere ancora un protagonista della scena mondiale, è una fonte di ispirazione: Ronaldo cura mi-



Iader Fabbri durante la sua esperienza con la Lazio



Cristiano Ronaldo, 40 anni, è l'esempio di eccellenza sportiva, un atleta che programma ogni aspetto della sua giornata in base alla prestazione in campo. Sopra, Iader Fabbri, 46 anni



nuziosamente il suo corpo e ha compreso quanto importante sia come, quando e quanto nutrilo». Una fonte di ispirazione: è allora, come non ricordare quale sia la giornata tipo di Cristiano quando non è al campo di allenamento o non deve giocare? Sveglia alle 6 del mattino; esercizi leggeri e colazione bilanciata, ricca di frutta, formaggio e uova. Due ore di allenamento in palestra con i pesi per tonificare la massa muscolare. Tanta, tantissima acqua durante i pasti, ma anche durante la giornata; bevande isotoniche in allenamento, tassativamente vietati cibi ricchi di zucchero e qualsiasi tipo di alcol. I suoi menu sono ricchi di proteine e vitamine, con piatti di pollo, pesce, bistecca, riso e fagioli; sei pasti al giorno, a distanza di 3-4 ore l'uno dall'altro per mantenere il metabolismo attivo e garantire energia costante. Fondamentale il riposo attivo: pisolini di 90

## CHI È IADER FABBRI

### NUTRIZIONE È SCIENZA E CONSAPEVOLEZZA

Biologo, nutrizionista, divulgatore scientifico, saggista, Iader Fabbri, faentino, ha 46 anni. Ciclista dilettante per gli Atleti Azzurri d'Italia, si è laureato in Scienze e tecnologie del farmaco, specializzandosi in Scienze della Nutrizione Umana. Dal 2014 al 2017 è stato consulente nutrizionista di tutte le Nazionali di ciclismo su strada, in particolare la Nazionale Elite guidata all'epoca dal ct Davide Cassani. Nella stagione calcistica 2019-2020 è stato il nutrizionista della Lazio. Tuttora segue numerosi atleti di livello nazionale e internazionale. Fautore della consapevolezza alimentare, Fabbri è seguitissimo sui social, da Instagram al canale Youtube. Per diverse edizioni del Giro d'Italia ha curato e condotto una striscia quotidiana per Rai Sport. Nel 2023 ha lanciato il podcast e il vodcast A tavola con Iader, prodotto da Dopcast. Su Sky Uno ha partecipato al programma Artisti del panettone, dispensando consigli sulla nutrizione durante il periodo delle feste. Il suo primo best seller s'intitola "L'indice di equilibrio. Come, cosa e quando mangi è più importante di quanto mangi", consigli e strategie su glicemia e metabolismo per vivere in salute. Con "Ricette in equilibrio. Strategie alimentari del nutrizionista per negati in cucina", Fabbri ha trattato il tema della preparazione di piatti nutrizionalmente bilanciati anche per coloro che cucinano poco. Invece, "Ricette vegane e vegetariane anche per onnivori. +50 piatti in equilibrio per negati in cucina", è dedicato ai piatti vegetarians e vegani pensati anche per onnivori. L'ultima fatica s'intitola "Benessere, longevità e salute. Come cambiare la tua vita con semplici strategie di Brain & Body Hacking, ovvero come migliorare la salute, le prestazioni fisiche, mentali e il benessere generale utilizzando diverse tecniche e strategie.

minuti durante il giorno per ottimizzare il recupero, una nuotata prima di andare a dormire, per rilassare il corpo e prepararlo al sonno. Il vademecum di un Fenomeno, certo; ma perché non ispirarsi a lui, come invita Fabbri?

## I BAMBINI E I GENITORI

Le riflessioni di Iader sono illuminanti: coniugano dati scientifici a una filosofia di vita che gli ha consentito di imporsi grazie ai principi e agli indirizzi di comportamento divulgati con un'assoluta chiarezza espositiva. «Per la prima volta nella storia, i bambini potrebbero essere i primi ad avere una vita più breve dei loro genitori». L'avvertimento colpisce subito l'attenzione di chi lo segue, così come l' ammonimento che ne segue: «Dobbiamo imparare a nutrirci in relazione alla società attuale, al nostro stile di vita nel rispetto di ciò che ci ha portato a evolverci». Il discorso vale per tutti: gli atleti, gli amatori, i soggiogati dal micidiale mix tv & divano. «Oggi viviamo quasi vent'anni in più rispetto alla media senza disabilità, ma parte di questi vent'anni la trascorriamo nella malattia. È meglio aggiungere vita ai giorni che giorni alla vita». Alzi la mano chi non è d'accordo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

NEGLI ULTIMI 50 ANNI IN ITALIA HA PRESO PIEDE L'OBESITÀ

IL SUPERMERCATO È UNA GIUNGLA DI TRAPPOLE PER L'ORGANISMO

CON IL DOTTOR GOTTIN, DEL JMEDICAL

# «SPORT E ALTE TEMPERATURE ISTRUZIONI PER L'USO»

«Lo sforzo in ipertermia crea doppio stress al corpo. Bisogna scegliere bene orari e discipline. L'ideale: attività in acqua o in montagna. Cosa bere? Niente di gasato e, per esercizi di oltre un'ora, bevande specifiche»

DI FABIO RIVA

E

state, caldo. Magari anche afa. Umidità. Per gli sportivi a livello amatoriale la tentazione di rinunciare alla seduta di allenamento... settimanale e starsene invece rinfrescati in casa a portata di split dell'aria condizionata è forte. Sarebbe un peccato. Di contro, per i più motivati, scatta il rischio di voler "strafare" e ritrovarsi annessi e claudicanti al 15° km di corsa sotto il sole, in pausa pranzo, perché quello è l'unico momento libero del giorno... Approfittiamo allora della competenza del dottor Maurizio Gottin - Medico dello Sport del J] medical - per fare chiarezza e capire come e quanto spingersi anche nelle condizioni più... estreme.

**Dottor Gottin, cosa succede al nostro corpo quando facciamo attività ad alte temperature?**

«La regolazione della temperatura corporea (termoregolazione) è uno tra i principali meccanismi per mantenere l'equilibrio (omeostasi) dei parametri vitali. Il corpo umano mantiene di norma la temperatura del nucleo centrale del corpo, formato dalla testa e dal tronco, entro una fascia di 37 +/- 0,5°C, sotto il controllo di un centro termoregolatore posto alla base del cervello che rileva la temperatura del sangue e riceve impulsi dai recettori della cute. In pratica questo centro è il nostro "termostato", che reagisce agli sbalzi di temperatura attivando risposte fisiologiche per ripristinare lo stato di equilibrio; se la temperatura sale oltre i 37,5°C si ha una condizione di ipertermia. Durante l'esercizio fisico la temperatura nei muscoli in azione sale anche fino a 39-40°C, in relazione all'intensità dello sforzo e alla quantità di massa muscolare coinvolta: è un effetto fisiologico che favorisce la contrazione muscolare, aumenta l'elasticità muscolotendinea e facilita la conduzione nervosa, migliorando la prestazione fisica. Nell'esercizio protratto, ciò comporta un parallelo aumento della temperatura corporea, contrastato dai meccanismi di dissipazione del calore in eccesso».

**«IN PIENA ESTATE NON DIMENTICARE LE PROTEZIONI E L'IDRAZIONE»**



Gli sport acquatici, come il nuoto, sono adatti in questo periodo dell'anno perché acqua e ventilazione favoriscono il raffreddamento del corpo

**Quali sono i meccanismi di contrasto?**

«Il più importante è la sudorazione: il sudore è un velo liquido ricco di sali minerali, prodotto dalle ghiandole sudoripare e disperso sulla pelle, la cui evaporazione raffredda il corpo. In base al gradiente di temperatura si attivano altri meccanismi di trasmissione del calore, per contatto diretto tra il corpo e superfici solide (per esempio un suolo riscaldato dal sole) o tra il corpo e un fluido (per esempio in acqua) o per irraggiamento (per esempio l'irradiazione solare), che a seconda dei casi possono agevolare o contrastare il raffreddamento del corpo sotto sforzo. Entrano quindi in gioco i fattori ambientali: un clima caldo riduce o addirittura inverte il gradiente termico con il corpo, un'elevata umidità rende più difficile l'evaporazione del sudore e ne riduce l'efficacia. Possiamo quindi dire che se pratichiamo un esercizio fisico intenso con alte temperature



Con le alte temperature resta fondamentale l'idratazione

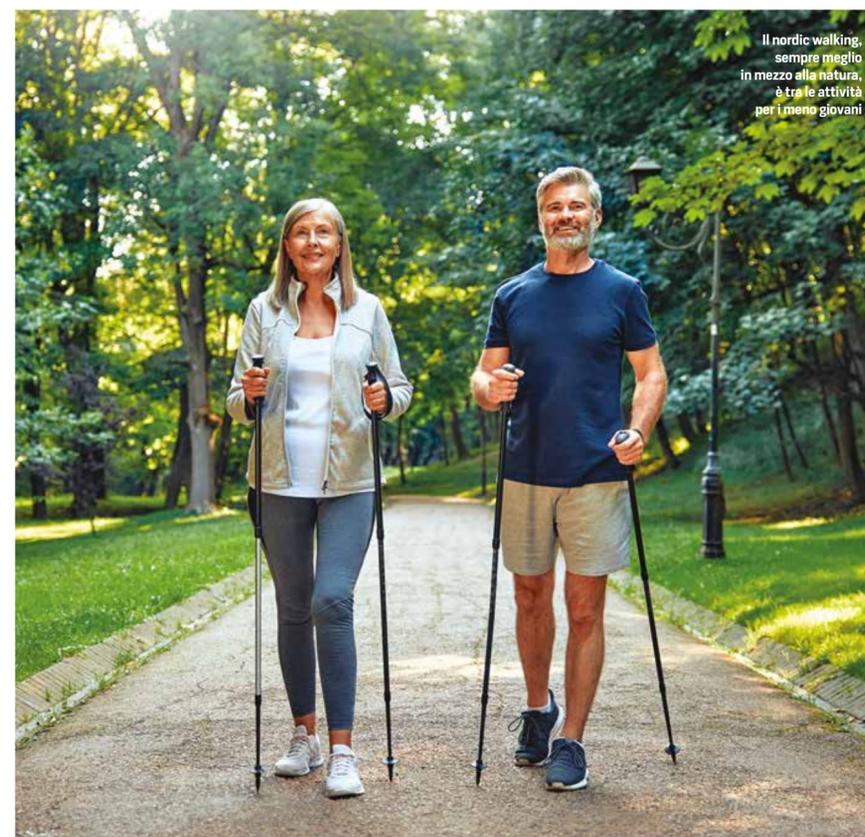
**MAURIZIO GOTTIN**  
**MEDICINA DELLO SPORT**  
**E PROMOZIONE ATTIVITÀ FISICA**



Medico chirurgo, laureato e specializzato in medicina dello sport presso l'Università degli Studi di Torino. Dirigente medico responsabile della Medicina Sportiva e referente della Promozione dell'Attività Fisica presso l'Asl To4. Referente per la Regione Piemonte nel Gruppo Tecnico Interregionale Medicina delle Attività Sportive. Ex docente del corso di Medicina dello Sport presso SUIISM di Torino. Autore di pubblicazioni e di test scolastici di educazione fisica. Interessi in fisiologia dell'esercizio fisico, medicina di montagna, traumatologia dello sport.



Preferire le attività in ambiente naturale, sia per l'effetto benefico sulla mente, sia per la riduzione dell'impatto del calore dato dalla vegetazione. Tra gli sport consigliati ci sono: escursionismo, trekking, arrampicata, ciclismo e mountain bike



Il nordic walking, sempre meglio in mezzo alla natura, è tra le attività per i meno giovani

sull'esposizione cutanea alla luce solare (alcuni antibiotici, antinfiammatori e cortisonici)».

**Cosa insegna l'esperienza del J] medical con i grandi campioni se rapportata alla realtà degli sportivi a livello amatoriale?**

«Le valutazioni medico sportive degli atleti d'élite evidenziano le loro elevate capacità di prestazione, frutto di specifici allenamenti, condotti e controllati in modo professionale. Ciò si riflette anche nella capacità di sostenere sforzi fisici intensi in condizioni sfavorevoli, come in ambiente caldo. Negli sportivi amatoriali c'è invece una grande varietà di situazioni, da chi si esercita con regolarità a chi pratica l'attività in modo discontinuo a addirittura estemporaneo; quindi anche il livello di allenamento è molto variabile. In ogni caso, credo che lo sportivo amatoriale non debba avere come obiettivo prioritario la performance sportiva, ma piuttosto il divertimento, la socializzazione, il mantenimento di una buona forma fisica e di un buono stato di salute. Non bisogna quindi cercare di emulare i grandi atleti: i gesti... eroici sono altri».

**Chiudiamo con le regole d'oro e i falsi miti dell'attività sportiva in estate?**

«Ci sono ovviamente molte convinzioni errate, non basate su evidenze scientifiche ma diffuse dal passa parola o dai "talk" sui social media. Ne possiamo citare alcune: bisogna fare attività fisica a digiuno per dimagrire, sudare molto fa dimagrire, non bisogna bere durante lo sforzo fisico, è meglio fare esercizio al caldo perché si bruciano più calorie, allenarsi al caldo fa sempre male, se i muscoli non sono indolenziti l'allenamento non è efficace... Al contrario non esistono regole auree valide sempre e comunque. Esistono alcune indicazioni di validità generale: raggiungere una buona forma fisica prima di intraprendere un'attività sportiva, apprendere bene la tecnica, dotarsi di adeguate attrezzature idonee, graduare lo sforzo in base alle proprie capacità, fare un po' di riscaldamento prima dell'esercizio fisico e un defaticamento alla fine. Se si intraprende una nuova attività fisica o sportiva, o si intende aumentare in modo significativo l'intensità, è consigliabile sottoporsi a un controllo dal medico dello sport indipendentemente dall'obbligo o meno della certificazione di idoneità alla pratica sportiva agonistica o non agonistica».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ambientali, a maggior ragione se c'è un'elevata umidità, sottoponiamo l'organismo a un doppio stress: quello dello sforzo muscolare e quello del surriscaldamento del corpo. Dal punto di vista della salute, ciò può provocare crampi muscolari, esaurimento da calore (debolezza, stordimento, nausea) o nei casi più gravi il colpo di calore (accelerazione dei battiti cardiaci, calo della pressione arteriosa, vomito, confusione, svenimento)».

**Quali sono gli sport consigliati d'estate?**

«Nella bella stagione sono generalmente consigliabili le attività fisiche e sportive outdoor, per godere dei benefici fisici e psichici dell'aria aperta: migliore qualità dell'aria, aumento della vitamina D, tonificazione dei muscoli, attivazione del metabolismo, miglioramento dell'umore, riduzione dell'ansia e dello stress. In condizioni di elevato irraggiamento solare non bisogna

dimenticare le necessarie protezioni: berretto, occhiali da sole, creme solari. Se la temperatura è particolarmente elevata, è consigliabile praticare l'attività nelle ore più fresche del mattino o della sera. Se possibile vanno preferite le attività in ambiente naturale, sia per l'effetto benefico sulla mente, sia per la riduzione dell'impatto del calore dato dalla vegetazione: è molto diverso correre su un prato o su una superficie asfaltata. Gli sport acquatici in genere sono molto adatti, perché l'acqua e l'eventuale ventilazione favoriscono il raffreddamento del corpo; negli sport

svolti in montagna, già a media altitudine possiamo beneficiare delle temperature più basse e della minore umidità. Negli sport in cui il corpo si sposta velocemente ci raffreddiamo grazie al movimento relativo dell'aria. Tenendo conto di queste considerazioni, d'estate e in particolare se fa molto caldo possiamo consigliare: jogging (evitando le ore più calde), nordic walking, escursionismo, trekking, arrampicata, ciclismo, mountain bike, nuoto, acquagym, canoa, vela, altre attività fisiche in acqua... Regolandolo sempre lo sforzo in base alle proprie condizioni di forma fisica, allo stato di salute, al clima, all'ambiente».

**Quali sono i consigli per i meno giovani?**

«Benvenuti ai colleghi di questo club... di cui anch'io faccio parte! Le indicazioni sulla pratica sportiva al caldo valgono a maggior ragione anche per noi, dato che purtroppo con il pro-

cedere dell'età i processi fisiologici di adattamento, tra cui anche la sudorazione, divengono meno efficienti. È dunque ancora più importante praticare l'attività sportiva nelle ore più fresche della giornata, possibilmente scegliendo un ambiente naturale o comunque con disponibilità di zone ombreggiate. Il livello di sforzo deve essere sostenibile per alcune decine di minuti: i più adatti sono gli esercizi di media intensità a ritmo costante, senza brusche variazioni. La durata e l'intensità dell'esercizio possono essere gradualmente aumentati in base al proprio sta-

to di forma. Per prevenire la disidratazione e migliorare la tolleranza allo sforzo in ambiente caldo è importante bere a piccoli sorsi prima, durante e al termine dello sforzo fisico, senza aspettare di avere sete. La migliore bevanda è l'acqua fresca non gasata; per esercizi di durata oltre l'ora è utile ricorrere a bevande specifiche per lo sport ricche di sali minerali e di eventuali sostanze energetiche. Particolare attenzione va posta allo stato di salute: patologie croniche come diabete, ipertensione, dislipidemie di solito non controindicano l'esercizio fisico purché siano ben compensate e opportunamente valutate nel corso della visita medico sportiva, da effettuare periodicamente. Chi è in terapia farmacologica deve inoltre prestare attenzione agli effetti di taluni farmaci sulla capacità di svolgere esercizio fisico (ansiolitici, rilassanti muscolari, alcuni medicinali cardiologici), sullo stato di idratazione (diuretici) o

**«L'UMIDITÀ IMPEDISCE AL SUDORE DI EVAPORARE»**

**«I PIÙ ADATTI? ESERCIZI DI MEDIA INTENSITÀ A RITMO COSTANTE»**

PROGETTI, INIZIATIVE, SENSIBILIZZAZIONE

# «SPORT, LO STRUMENTO PER UN FUTURO MIGLIORE»

Borla, Intesa Sanpaolo Assicurazioni: «Celebra talento, determinazione e cura di sé, cioè valori che rispecchiano la cultura della protezione. Da "Little Tennis Champions" e "Campioni di vita" alla collaborazione con Malan: ecco perché ci crediamo»

N

el corso degli ultimi anni il gruppo Intesa Sanpaolo ha intrapreso numerose iniziative volte ad ampliare la consapevolezza del concetto di "protezione delle persone" e a diffonderne l'importanza. In molti casi ha utilizzato lo sport come metafora e ha sviluppato iniziative di dialogo con professionisti di varie discipline.

**Come nasce l'idea di puntare proprio sullo sport, dottoressa Borla?**

«La protezione assicurativa è prima di tutto un motore di crescita sociale e di benessere per le persone e il Paese. Essere adeguatamente protetti significa avere gli strumenti per affrontare il futuro con sicurezza e fiducia e questo vale per le famiglie, le imprese e le comunità. Parlare di assicurazioni, soprattutto con i giovani, richiede un linguaggio che sappia coinvolgere e stimolare. Per questo da anni abbiamo scelto lo sport come metafora e canale privilegiato: lo sport celebra il talento, la determinazione e la cura di sé, valori che rispecchiano perfettamente la cultura della protezione che vogliamo promuovere, ed è al tempo stesso un potente veicolo di relazioni, perché avvicina le persone e crea connessioni autentiche. Il nostro impegno nel mondo dello sport è un percorso consolidato: abbiamo supportato iniziative come "Little Tennis Champions" e "Campioni di Vita", nate per valorizzare i giovani talenti e favorire la loro crescita personale e sportiva. Oggi continuiamo a sostenere progetti che uniscono passione, salute e inclusione, perché crediamo nello sport come strumento potente per costruire un futuro migliore. Proprio come gli atleti si prendono cura di sé, anche noi dovremmo proteggere noi stessi e i nostri cari, pensando al futuro.»

**Il binomio Protezione&Sport emerge in modo emblematico nella collaborazione con Giorgio Malan. Perché Malan? E qual è, nello specifico, il messaggio che insieme potete trasmettere?**

«Abbiamo scelto di collaborare

con Giorgio Malan, pentatleta medaglia ai Giochi Europei 2023 e alle Olimpiadi 2024, per raccontare una storia autentica, capace di ispirare e coinvolgere. Giorgio è un giovane talento in crescita, che incarna i valori di solidarietà, meritocrazia e impegno: aspetti fondamentali anche nel mondo assicurativo. Il pentathlon, con la sua versatilità e la necessità di una preparazione costante e programmata, riflette alla perfezione la mentalità che vogliamo promuovere. Proteggersi significa pianificare, curare ogni aspetto della propria vita e farlo con passione e costanza. Giorgio dà un volto umano e positivo alla protezione assicurativa, rendendola accessibile e comprensibile soprattutto alle nuove generazioni, con un messaggio che parla a tutte le età.»

**Questa collaborazione va in continuità con la campagna di comunicazione "Insieme possiamo arrivare lontano" che avete lanciato a dicembre scorso?**

«La campagna nasce con un obiettivo chiaro: superare la visione dell'assicurazione come semplice protezione dal rischio. Vogliamo che diventi un alleato prezioso per la crescita personale, la libertà e la realizzazione, sia individuale che collettiva. Vogliamo raccontare un percorso di sviluppo e sostegno ai progetti di vita di ciascuno, che rispecchia lo spirito dello sport e il nostro modo di essere vicini alle persone ogni giorno.»

**È significativo e indicativo anche il sostegno congiunto di Intesa Sanpaolo Assicurazioni e Intesa Sanpaolo Protezione alla quarta edizione di Osservatorio Valore Sport. Vale a dire la piattaforma avviata da The European House Ambrosetti per portare all'attenzione dei policy maker il valore della pratica sportiva per il sistema-Paese, attraverso analisi, elaborazione di stime e valutazioni di impatto e il dialogo tra i principali stakeholder. Anche in questo caso, da parte vostra, alla base c'è l'intenzione di promuovere la cultura della protezione?**

«La cultura della protezione è sicuramente tra le motivazioni che ci guidano nella partecipazione all'Osservatorio. Con le nostre compagnie assicurative, diamo un peso ancora maggiore al ruolo sociale che ricopriamo nel promuovere lo sport. Consideriamo lo sport un elemento importante per uno stile di vita sano e positivo. Promuovendolo, vorremmo incoraggiare abitudini più attive, fondamentali soprattutto in un Paese come il nostro, dove la sedentarietà rappresenta una sfida importante. Oggi solo il 44% dei giovani tra i 16 e i 17 anni prati-



Lo sport è un alleato per il benessere individuale e collettivo e rafforza una cultura della salute consapevole e orientata alla prevenzione



Virginia Borla, AD Intesa Sanpaolo Assicurazioni e Responsabile Divisione Insurance Intesa Sanpaolo

ca sport più di due volte a settimana, mentre circa il 30% degli adolescenti è ancora sedentario. Questi dati ci spingono a investire in iniziative sportive che promuovano il movimento e il benessere, estendendo così il concetto di protezione oltre la semplice polizza. Con il nostro impegno vogliamo contribuire a costruire una società più resiliente, dove la salute, prevenzione e benessere siano valori condivisi e diffusi.»

**È quanto è importante che le nuove generazioni entrino in un circolo virtuoso di consapevolezza e lungimiranza per ciò che concerne i concetti di salute e benessere?**

«Favorire la crescita di una ge-

nerazione consapevole significa promuovere una cultura diffusa della prevenzione di cui beneficiano non solo le nuove generazioni, ma anche tutte le persone che le circondano. Guardare al futuro con lungimiranza vuol dire scegliere di vivere non solo più a lungo, ma meglio, mantenendo autonomia,

vitalità e partecipazione attiva nella società, anche in età avanzata. Questa visione si estende ben oltre la salute fisica, includendo anche la sicurezza sul lavoro, la sostenibilità ambientale e molti altri aspetti del benessere collettivo.»

**Infine, proprio in quest'ottica, quanto è cambiata l'idea di assicurazione? È corretto dire che non si tratta più di un mero strumento di protezione contro il rischio, bensì di un alleato per la crescita, la libertà e la realizzazione personale e collettiva?**

«Sport e protezione condividono un valore fondamentale: la cura del presente con uno sguardo rivolto al futuro. Questo è il messaggio chiave che vogliamo trasmettere. Come assicuratori, già oggi siamo al fianco delle persone, aiutandole a vivere con maggiore serenità, e allo stesso tempo mettiamo a disposizione la nostra capacità di pianificare e accompagnare nel tempo i loro progetti. Diffondere la cultura della protezione significa offrire a famiglie e imprese gli strumenti per affrontare con più sicurezza le sfide quotidiane e costruire basi solide per il domani. Questo approccio favorisce la liberazione di energie e investimenti, fondamentali per la crescita delle persone e del Paese.»

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Giorgio Malan, bronzo alle Olimpiadi di Parigi 2024 nel pentathlon

PARLA LA MEDAGLIA DI BRONZO ALLE OLIMPIADI DI PARIGI

## «PENTATHLON DI SICURO NON CI SI ANNOIA»

Malan: «In uno sport multidisciplinare non puoi fare affidamento solo sul talento, la differenza la fanno spirito di sacrificio e impegno. La collaborazione con Intesa Sanpaolo? Mi piace l'idea di trasferire anche in altri ambiti i valori che ho imparato nello sport»

G

Giorgio Malan, classe 2000. Ragazzo d'oro, volontà di ferro, medaglia Olimpica di bronzo. È evidentemente nel gotha dei pentatleti, cioè di quei super sportivi che si cimentano nella bellezza di cinque discipline: Scherma, nuoto, obstacle course race (che ha da poco sostituito l'equitazione), corsa campestre e il tiro a segno.

**Malan, come si arriva a un multidisciplinare?**

«Beh, in primis c'è la passione per lo sport in generale. Sin da piccolo mi piaceva praticare tante discipline e facevo fatica a decidere di fare una piuttosto che l'altra. Alla fine ho incontrato il pentathlon, in cui ne fai 5 così diverse, e me ne sono innamorato. Dunque, direi che di base c'è l'esigenza di voler provare più cose insieme.»

**La preparazione deve essere varia. Questo è uno degli aspetti più difficili? Cioè decidere come combinare al meglio il tempo e le energie da dedicare alle varie attività...**

«Sì, questo aspetto è piuttosto complicato da gestire. Soprattutto nello sport singolo, a livello professionistico, vai ad analizzare il capello e cerchi di andare a fondo su tutti i piccoli dettagli. Da noi invece questo non è possibile: il dettaglio non lo puoi guardare, perché la giornata è sempre di 24 ore ma gli sport sono 5 e quindi bisogna fare delle scelte. E qui subentra certa "carenze" specifiche in determinati sport oppure insistere su alcune cose che ti vengono già bene per migliorarle ulteriormente. Insomma, bisogna trovare il proprio equilibrio. Oltretutto una parte cruciale della preparazione risiede anche solo nel decidere in che modo investire la settimana e quanto investire su ogni sport.»

**Ci racconta una sua giornata tipo?**

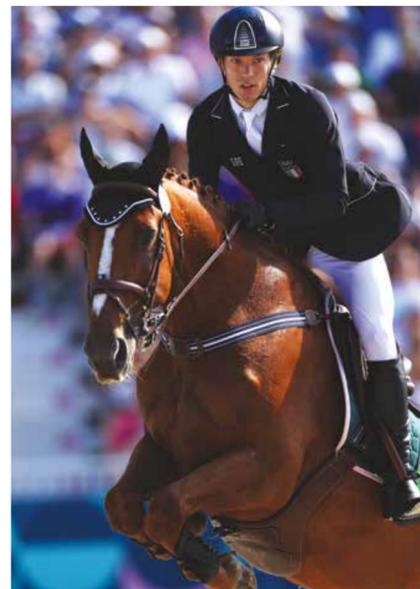
«Solitamente faccio dai 3 ai 4 sport diversi al giorno. Tutti i giorni tranne la domenica. L'allenamento mi prende abbastanza tempo, e poi bisogna

**«MI ALLENO FINO A 8 ORE AL GIORNO, RIPOSO SOLO LA DOMENICA»**

ovviamente considerare anche gli spostamenti: per noi che non facciamo uno sport singolo c'è il campo d'atletica, la sala scherma, la piscina, il percorso con gli ostacoli... Diventa complicato anche quello. Comunque a volte alleno anche tutti e 5 gli sport in un giorno solo e questo vuol dire 8 ore di attività. Ci sono i periodi di carico in cui bisogna un po' stringere i denti.»

**Serve di più il fisico o la mente per eccellere nel pentathlon?**

«In uno sport singolo l'atleta può avere tanto talento e affinarlo con molto lavoro per eccellere. Nel pentathlon è diverso, e peraltro è questa una delle cose per cui lo amo di più: io non conosco e credo non esista una persona che abbia talento spiccato in tutti e 5 gli sport, che sono così diversi. Quindi c'è tanto lavoro di testa per cercare di colmare le proprie lacune. Penso che sia uno sport molto meritocratico. Il talento è innato, no? Invece la dedizione, il sacrificio e la voglia di migliorare anche in una cosa in cui non siamo portatissimi, beh, nel nostro sport può portarti molto lontano. La testa fa tanto e, probabilmente, incide più che in altri sport singoli.»



Il pentatleta classe 2000 durante la prova di equitazione ai Giochi di Parigi

**Il suo modo di intendere lo sport e l'impegno l'ha portata a essere un "testimonial", oltre che un campione. Ci racconta la sua collaborazione con il Gruppo Intesa Sanpaolo?**

«Sono molto contento che un colosso come Intesa Sanpaolo abbia deciso di investire su di me come persona e come atleta. Penso che valga la pena mostrare di poter essere un esempio per i più giovani insistendo su una tipologia di approccio funzionale a qualcosa che peraltro può anche non essere un obiettivo propriamente sportivo. Un lavoro, le sfide giornalieri che abbiamo... Abbiamo già fatto qualche bel contenuto e non vedo l'ora di continuare.»

**Quali sono i valori che trasmette lo sport?**

«Lo sport è una scuola di vita. Soprattutto ai più piccoli, come è stato per me, può dare tantissimo. Ma anche ai più grandi, ovviamente. Lo sport ti regala emozioni ed esperienze. Ti insegna il sacrificio, in primis: nel senso che se una cosa la vuoi veramente, molto spesso per ottenerla devi passare dall'impegno e dalla dedizione in ciò che fai. Anche la serietà e la perseveranza, insegna lo sport: sono fondamen-

tali per arrivare al traguardo. Tutte queste cose, ovviamente, possono portarti lontano nella vita. Oltre a insegnarti a stare in gruppo, ad avere amicizie. Poi, chiaramente, lo sport fa bene alla salute.»

**L'età ideale per iniziare il pentathlon?**

«Quando ero piccolo io, a 16 anni, c'erano solo corsa, nuoto e tiro; poi gradualmente si aggiungevano altri sport. Ora il pentathlon è cambiato abbastanza.

I bambini iniziano in tenera età e già i giovani pentatleti assaggiano le 5 discipline. Si può fare la scherma e il fatto che dal 2012 ci sia la laser run, con pistole molto leggere, permette di sperimentare subito anche il tiro. Dunque direi che dagli 8-9 anni si può iniziare. Certo, per le famiglie è molto impegnativo, ma per i bambini è bello e stimolante. Non ci si annoia mai, si raccolgono stimoli diversi!».

**Lei è anche uno studente.**

«Sì, studio economia alla Luiss. Non è semplice: arrivo a fine giornata parecchio stanco, e peraltro il recupero è una parte importante dell'allenamento... In quel momento mettersi a studiare non è facile, ma tengo molto a evitare di chiudermi adesso delle porte fuori dallo sport. Ansia da esami? Beh, lo sport aiuta a gestire anche queste situazioni!».

**Torniamo con la memoria alla medaglia di Parigi. C'è una foto che racchiude quell'emozione?**

«È difficile mettere tutto in una foto. L'olimpiade non è una gara, ma tutto il viaggio che ci sta dietro. Proprio questo la rende così speciale. Ma la cosa che ricordo con più gioia, effettivamente, è il momento specifico in cui ho tagliato il traguardo. Visto che ho fatto una gara abbastanza in rimonta, ero molto concentrato sulla mia prestazione. Solo al traguardo ho davvero realizzato che quello non era "solo" un terzo posto ma una medaglia olimpica. Lì ho pensato: cosa sta succedendo?!».

**La mente corre già a Los Angeles?**

«Come dicevo, l'Olimpiade è un viaggio lungo... Ma non bisogna esagerare, bisogna gestire le energie e lo stress al meglio. Mi piace pensarci come sfida, alle prossime Olimpiadi, ma devo concentrarmi di più su ciò che devo fare giorno per giorno. Anche se so bene che, nel mio inconscio, l'obiettivo finale è quello! Diciamo che ci penso e non ci penso.»

©RIPRODUZIONE RISERVATA

# SOSNESS, la rivoluzione del soccorso l'idea innovativa di Victoria e Tiziano

Trasformare la preparazione all'emergenza in un allenamento fisico e mentale unendo soccorso a fitness è una proiezione al futuro



Victoria Ferrua, CEO e fondatrice di Win Win Srl, sta rivoluzionando il mondo della sicurezza e della formazione relativa alla salute con un'idea unica: unire il soccorso al fitness. Ma come è possibile farlo? Alla base di tutto c'è l'esperienza: ex soccorritrice, dal lavoro in ambulanza fino all'elicottero è anche sopravvissuta a un arresto cardiaco. Proprio da questa esperienza è nato il nuovo progetto, un particolare corso sul massaggio cardiaco (BLS): si tratta di un allenamento fisico studiato per preparare le persone, fisicamente e mentalmente, ad affrontare situazioni d'emergenza. «Abbiamo notato che i corsi di primo soccorso vengono spesso trasmessi con tecnicismi e molta paura. Noi invece vogliamo puntare sulla semplicità e sulla preparazione pratica, fatta anche di benessere e movimento», racconta Ferrua. Il progetto è nato insieme a Tiziano Boccacci, il socio specializzato nel mondo del fitness con tanto di laurea magistrale in scienze motorie e tra le altre cose istruttore FIPE: «Io vengo dal soccorso, lui dal fitness. Abbiamo unito le forze». Durante i corsi in giro per l'Italia, Ferrua e il suo team hanno riscontrato una mancanza: non esistono percorsi di allenamento pensati per chi, nella vita reale, è chiamato a intervenire in caso di emergenza, come medici, infermieri, volontari, protezione civile, insegnanti, caregiver, ma anche semplici cittadini. Da qui nasce l'idea di creare un corso di fitness funzionale specifico per affrontare le emergenze. Gli esercizi, ispirati al CrossFit e agli allenamenti funzionali, sono inoltre accompagnati dalla musica con battiti per minuto (BPM) simili al ritmo cardiaco sotto sforzo. L'obiettivo è quello di migliorare la forza, la resistenza, la coordinazione, la percezione e persino la prontezza mentale in situazioni di pericolo. «Nei momenti critici, come un terremoto o un soccorso per arresto cardiaco, spesso non abbiamo abbastanza ossigeno perché abbiamo paura. Con questo allenamento si impara a gestire anche l'ansia, migliorando l'efficienza cognitiva». Ogni partecipante avrà un kit personale:



borsone, borraccia, maglietta e un manichino (simile a quelli usati dai sanitari, ma con un prezzo più accessibile grazie ad accordi con i fornitori), da usare in palestra o anche a casa. Il corso sarà infatti disponibile in presenza e online, con video tutorial e sessioni live con personal trainer. Il programma sarà aperto anche a istruttori di fitness e formatori BLS, che potranno abilitarsi a questo nuovo approccio. «Ci piacerebbe che questo metodo venisse adottato anche dalle palestre e dagli ospedali. L'obiettivo non è solo formare, ma anche rendere le persone più consapevoli e in forma». Il corso si concluderà con un momento di riflessione e rilassamento, ispirato a pratiche come lo yoga, ma con focus specifico sulla re-



spirazione diaframmatica e il benessere emotivo: «Nessuno insegna davvero come affrontare la paura. Noi vogliamo farlo con esercizi precisi, anche mentali». Dopo l'estate 2025 verranno inaugurati i primi due centri di riferimento: uno a Roma e uno a Milano. In parallelo, sarà attivo anche l'e-commerce, dove sarà possibile abbonarsi e ricevere il kit base, acquistare altri manichini, e addirittura personalizzarli con un nome decorato. «Finora si è cercato di diffondere il BLS con la paura e l'obbligo. Ma noi siamo un popolo solare, che trova ispirazione nel benessere, nel divertimento, nella condivisione e nell'altruismo. Vogliamo trasformare la cultura del soccorso in qualcosa di pratico, positivo e umano».

[www.victoriawinwin.com](http://www.victoriawinwin.com)

# SEDENTARIETÀ: QUASI 3 ITALIANI SU 10 SONO INATTIVI

L'Istituto Superiore di Sanità registra un miglioramento post-pandemia, ma i dati restano bassi tra anziani e le fasce sociali meno abbienti. Male i numeri al Sud

DI ANTONIO CAPERNA



La sedentarietà cresce con l'età e colpisce più chi vive solo o in condizioni sociali ed economiche svantaggiate

La metà degli Italiani è fisicamente attiva (42% gli over 65), mentre i "parzialmente attivi" sono il 23% e i "sedentari" il 27% soprattutto con l'avanzare dell'età (22% fra i 18-34enni, raggiunge il 31% fra i 50-69enni), fra le donne (30% vs 23% fra gli uomini) e fra le persone con uno status socio-economico più svantaggiato o con basso livello d'istruzione. Il gradiente geografico è molto chiaro e a sfavore delle Regioni meridionali (38% vs 24% nel Centro e 16% nel Nord). In Calabria la quota di sedentari supera il 50% della popolazione.

### SEDENTARIETÀ IN ITALIA: CHI È PIÙ A RISCHIO

In definitiva la quota di Italiani che fanno attività fisica regolarmente, tornata ai livelli pre-pandemia ma le percentuali rimangono basse. Sono alcuni dati, relativi al biennio 2023-2024, tracciati dalle sorveglianze Passi e Passi d'Argento, coordinate dall'Istituto Superiore di Sanità. Le indicazioni di base sono i criteri dell'Oms, che prevedono 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 intensa. In particolare la quota di sedentari cresce all'aumentare dell'età (56% negli over85), è maggiore fra

le donne (40% vs 33% degli uomini), tra coloro che hanno molte difficoltà economiche (46% vs 31%) o un basso livello di istruzione (47% vs 33%) ed è maggiore fra chi vive solo (42% vs 35%). La variabilità regionale è ampia ed è comunque mediamente più elevata nelle Regioni meridionali (48% vs 32% del Nord). «La sedentarietà nell'ultimo quadriennio sembra confermare una tendenza alla riduzione - spiega Maria Masocco, ricercatrice del Centro nazionale per la prevenzione delle malattie e la promozione della salute (Cnapps) e responsabile della

### SEGNALI POSITIVI, L'IMPEGNO RESTA INSUFFICIENTE

La riduzione riguarda in egua-

la misura uomini e donne, ma coinvolge di più persone più giovani, con meno di 50 anni di età, e socialmente più abbienti». Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta: il 38% fra i parzialmente attivi e il 23% fra i sedentari percepiscono come sufficiente il proprio impegno. Dai dati rilevati resta ancora troppo bassa l'attenzione degli operatori sanitari al problema della scarsa attività fisica, anche nei confronti di persone in sovrappeso o obese o con patologie croniche.



Gli operatori sanitari parlano ancora troppo poco dell'inattività fisica, anche con chi è in sovrappeso o ha malattie croniche

### SANITÀ E INNOVAZIONE, LE CAMPAGNE

### CAMPAGNA INFORMATIVA "VOCI DI PANCIÀ"



Al via la seconda edizione della campagna di sensibilizzazione "Voci di pancia", promossa da Lilly con il patrocinio di AMICI Italia, IG-IBD e IFCCA che, a partire dall'ascolto dei pazienti, propone soluzioni ai loro bisogni. Offre strumenti di utilità pratica per migliorare la gestione e la qualità di vita per chi soffre di Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali (MICI), si concentra su tre bisogni principali: sessualità e genitorialità, convivialità e nutrizione, lavoro e studio.

### TERAPIA TUMORE ALLA PROSTATI, C'È LA RIMBORSABILITÀ



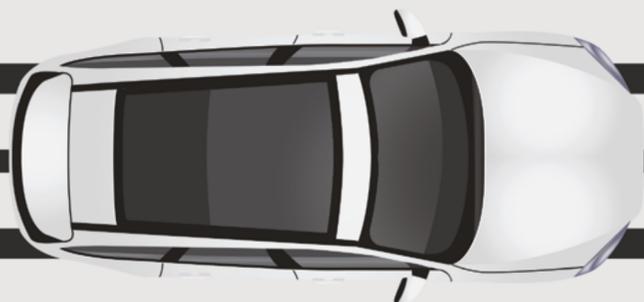
L'Agenzia Italiana del Farmaco ha riconosciuto la rimborsabilità di un'ulteriore indicazione terapeutica per enzalutamide di Astellas, sulla base dei risultati dello studio di Fase 3 EMBARK. Con questa autorizzazione diventa il primo ed unico inibitore del segnale del recettore degli androgeni che ha ottenuto la rimborsabilità per il trattamento di uomini adulti con cancro della prostata non metastatico ormono-sensibile con recidiva biochimica ad alto rischio non idonei alla radioterapia di salvataggio.

### INSEDIATO IL NUOVO CONSIGLIO SUPERIORE SANITÀ



Si è insediato alla presenza del ministro della Salute, Orazio Schillaci, il nuovo Consiglio superiore di sanità per il triennio 2025-2028. È il massimo organo tecnico consultivo del ministero della Salute e si compone di membri di diritto e di 30 membri non di diritto nominati dal ministro della Salute. Il presidente è il prof. Alberto Siracusano, affiancato dalla prof.ssa Annamaria Colao e dal prof. Alberto Mantovani, in qualità di vicepresidenti.

maldarizzi.com



45 anni di storia,  
una strada di fiducia.

**MALDARIZZI**  
AUTOMOTIVE

**I** tempo trascorso all'aria aperta in autonomia e le attività multisportive favoriscono lo sviluppo delle competenze motorie. Inoltre, dopo una giornata all'asilo nido, anche solamente 30 minuti di tempo all'aria aperta fanno la differenza.

**BASTANO 30 MINUTI**

E' quanto afferma uno studio condotto dalla Facoltà di Scienze dello Sport e della Salute dell'Università di Jyväskylä, in Finlandia, che ha seguito lo sviluppo delle capacità motorie dei bambini per un periodo di 3 anni, dall'educazione della prima infanzia all'età scolare. I ricercatori hanno dimostrato che ne beneficiano soprattutto le bambine. «Bastano 30 minuti al giorno trascorsi all'aria aperta dopo una giornata all'asilo nido, per prevedere una migliore competenza motoria nelle ragazze in età scolare», afferma la ricercatrice e docente universitaria Nanne-Mari Luukkainen della Facoltà di Scienze dello Sport e della Salute. Si è scoperto che i ragazzi sono significativamente più attivi delle ragazze, il che potrebbe spiegare perché in loro non è stata osservata alcuna correlazione tra il tempo trascorso all'aria aperta e la competenza motoria. Multisport e sviluppo motorio. Inoltre, lo studio ha confermato l'importanza delle attività multisportive: la pratica di due o più sport durante l'educazione della prima infanzia prevede una migliore competenza motoria in età scolare. «Abbiamo scoperto una connessione tra il multisport e lo sviluppo delle competenze motorie. Sulla base dei risultati, gli allenatori e gli insegnanti di educazione fisica dovrebbero considerare l'importanza delle attività fisiche, sia organizzate che non, nello sviluppo olistico dei bambini e incoraggiare i bambini a impegnarsi in diverse attività fisiche», aggiunge Luukkainen. Infatti lo studio sottolinea il ruolo indipendente e l'importanza del tempo trascorso all'aria aperta e delle attività multisportive nello sviluppo delle capacità motorie dei bambini. La pratica di quest'ultime, in particolare, predice il rafforzamento delle competenze motorie. Lo sviluppo della competenza motoria durante l'infanzia è un fattore chiave per mantenere l'attività fisica e adottare uno stile di vita attivo. Studi precedenti hanno dimostrato che il tempo trascorso all'aria aperta, insieme alla diversità delle attività fisiche, può influire positivamente sullo sviluppo motorio, ma gli studi longitudinali che considerano questi fattori simultaneamente sono stati rari. Lo studio, pubblicato sul 'Journal of Sports Sciences', è stato di tipo 'longitudinale' cioè osservazionale, che segue lo stesso gruppo di individui nel tempo, raccogliendo dati ripetutamente per analizzare i cambiamenti e le tendenze che si verificano in un lungo periodo, spesso anni o decenni, e si è basato su due ricerche separate: "Skilled Kids" (primi anni) e "Active Family" (prima elementare), che seguivano gli stessi bambini ogni tre anni. Lo studio ha coinvolto 627 bambini provenienti da 23 località della Finlandia. I bambini sono stati selezionati casual-

**PRATICARE PIÙ ATTIVITÀ È MOLTO UTILE NELL'INFANZIA**



Il tempo trascorso in autonomia all'aria aperta dopo l'asilo nido favorisce lo sviluppo delle competenze motorie, soprattutto nelle bambine

STUDIO FINLANDESE SUL 'JOURNAL OF SPORTS SCIENCES'

# MULTISPORT E ARIA APERTA: LA RICETTA PER CRESCERE FORTI

Fare più attività fisica e trascorre tempo fuori rafforza le competenze motorie infantili e favorisce un futuro stile di vita attivo

DI ANTONIO CAPERNA



La pratica di più sport nella prima infanzia è legata a migliori competenze motorie nei bambini durante la crescita

mente per garantire una rappresentanza completa dell'intero Paese, tenendo conto della posizione geografica e della densità di popolazione. I bambini frequentavano la scuola dell'infanzia (3-8 anni) all'inizio dello studio e frequentavano la prima, la seconda e la terza elementare (6-11 anni) durante il follow-up di tre anni. I dati sono stati raccolti nell'ambito di uno studio longitudinale più ampio, che ha esaminato l'attività fisica, la competenza percepita e le capacità motorie dei bambini.

**COMPETENZE MOTORIE E SPORT**

Un altro aspetto importante della ricerca è la relazione tra competenza motoria e partecipazione sportiva, che si estende oltre la prima infanzia e fino all'adolescenza. E' dimostrato che i bambini con prestazioni più elevate in competenza motoria durante la prima infanzia hanno maggiori probabilità di continuare a praticare sport man mano che crescono. In linea con questi risultati, i ricercatori sottolineano che incoraggiare lo sviluppo della competenza motoria nei bambini fin dalla tenera età può aumentare la probabilità del loro futuro impegno negli sport ricreativi.

MONTAGNA: SPORT, NATURA E AVVENTURA

# L'ESTATE ITALIANA PUNTA SULLE VETTE

Che siate appassionati di mountain bike, trekking, arrampicata o parapendio, ecco alcune destinazioni per vivere un'esperienza in quota tra le più belle del nostro Paese

DI FRANCESCA COLELLO



Panorami mozzafiato e sentieri immersi nella natura: l'estate a Cortina d'Ampezzo è tutta da vivere a piedi

L'estate in Italia non è solo mare e spiagge ma anche un'occasione per scoprire le meraviglie delle montagne e praticare sport in alta quota: attratti da un clima decisamente meno afoso, dal contatto con la natura ma anche dalla possibilità di praticare sport diversi, sono sempre di più gli italiani che scelgono di trascorrere le loro vacanze estive in montagna.

Dimentichiamo quindi sci o snowboard per andare alla scoperta di quelle attività sportive da fare durante i mesi estivi e dove praticarle. Sono molte le località italiane che offrono strutture attrezzate e itinerari adatti a tutti gli amanti dell'avventura e del benessere: ecco alcune delle destinazioni più belle e adatte per praticare questi sport. Considerata la "Regina delle Dolomiti", Cortina d'Ampezzo è una meta ideale per chi cerca sport in alta quota durante l'estate: le sue vette imponenti offrono possibilità di trekking, arrampicata, mountain bike e parapendio. In questa zona di montagna, ogni luogo è buono per correre come la ciclabile in Val di Fanes: 30 km immersi nella natura incontaminata delle Dolomiti. Per un trekking davvero suggestivo il sentiero Dolomieu offre un panorama suggestivo su Cortina,

in alternativa il percorso verso la vecchia stazione della funivia; senza dimenticare che qui ci sono oltre 21 km di itinerari da percorrere in mountain bike. Andare in bicicletta è quel tipo di attività che mette d'accordo tutti in famiglia, quindi perché non organizzare una vacanza su due ruote, magari tra le montagne? Vero paradiso per i ciclisti è la zona di Passo Pordoi: situato a più di 2.000 metri di quota, questo valico alpino nel cuore delle Dolomiti deve la sua fama ai più italiani che scelgono di farlo tappa proprio qui, tra Arabba e Canazei. Per i più spericolati, per coloro

che vogliono mettersi alla prova, a Bardonecchia, grazie ai bike park, è possibile muovere i primi passi nel downhill (si tratta di una disciplina del mountain biking che si svolge completamente in discesa su terreni ripidi e sconnessi spesso caratterizzati

da salti, pietraie e altri ostacoli). Gli amanti del free-climbing possono inoltre trovare diverse pareti attrezzate e una via ferrata. In Alto Adige ci sono molte piste ciclabili adatte a una vacanza familiare, come quella che collega Dobbiaco a Lienz, oppure quella tra Bressanone e Vipiteno. Lasciando un attimo da parte la bicicletta ma volendo rimanere comunque in sella, cosa c'è di meglio di un'escursione a cavallo: nell'area intorno a Madonna di Campiglio (in località Patascoss/Nambino e ad Arco di Trento) ci sono percorsi appositi per fare trekking a cavallo.

EDIPRESS



Chi ama le sfide verticali trova nelle Dolomiti un terreno perfetto per arrampicate e vie ferrate

AVVENTURE INSOLITE

## LA VIA LATTEA, A UN PASSO DAL CIELO



Situata in alta Val Susa e Val Chisone, la Via Lattea è dotata di piste che, in estate, diventano teatro di escursioni guidate, trekking in alta quota e gite in mountain bike. Questo territorio, con i suoi molti itinerari, che si snodano dai 1000 ai 3000 mt di altitudine, è in grado di soddisfare dai bikers principianti a quelli più esperti, grazie ad adrenalinici tracciati downhill, divertenti freeride o rilassanti panorama tours.

## IL RAFTING PIÙ BELLO È IN TRENTINO



Per gli amanti del rafting (disciplina di gruppo che consiste nel praticare una discesa fluviale a bordo di un gommone inaffondabile e autosvuotante), il fiume Noce, che attraversa la splendida Val di Sole (in Trentino) è famoso in tutta Europa per essere il miglior corso d'acqua dove praticare questa attività, divertendosi e in assoluta sicurezza (non è un caso che proprio qui, in Val di Sole, vi siano diversi rafting center).

## ESCURSIONI A 6 ZAMPE



Nella montagna intorno a Tarvisio (Friuli), nella stupenda cornice della piana di Fusine, a poca distanza dal confine con la Slovenia, si può praticare il dog trekking. Grazie alla Scuola Internazionale Mushing di Tarvisio sarà possibile effettuare escursioni particolari, instaurando un ottimo rapporto con il cane, appositamente addestrato ad adattarsi a qualsiasi andatura e pronto ad aiutare nei tratti più difficili dell'escursione.

INTERVISTA ALL'ESPERTO, PROF DI PSICHIATRIA DELL'UNIVERSITÀ DI CHIETI

# «SPORT, EFFETTO ANTI-DEPRESSIVO»

Martinotti: «Un'attività regolare garantisce risultati. È un toccasana anche per emotività e serenità mentale»

DI ANDREA DESIDERI

Oltre la prova costume. Impazza l'estate e l'ansia di arrivare in spiaggia all'altezza della situazione, con fisici scolpiti (per quanto possibile), si fa strada anche fra i più cinici e apparentemente spensierati. Quelli che mettono la felicità al primo posto, nonostante tutto. Fare sport, dunque, diventa un dovere in special modo quando il "verdetto da ombrellone" si avvicina. Colpi proibiti e non solo, a caccia dell'ultimo selfie per sfoggiare il fisico migliore. L'attività sportiva, tuttavia, non è solo frutto di timore reverenziale o stretta necessità: è qualcosa di importante anche quando a farla da padrone non sono le foto delle vacanze. Fare sport fa bene al corpo e alla salute mentale: riciclare il noto detto "Mens sana in corpore sano" non aiuterà certamente i più pigri ad alzarsi dal divano. Allora occorre tentare la via medico scientifica. Recenti studi, ancora in via di sviluppo e ulteriore espansione, hanno dimostrato che fare sport (sia a livello individuale che di gruppo) aumenta l'aspettativa di vita. In altre parole: si vive meglio e di più quando una disciplina sportiva completa il nostro vissuto. A dirlo, fra gli altri, è anche il Dott. Giovanni Martinotti: Professore ordinario di Psichiatria dell'Università di Chieti.

PAROLA ALL'ESPERTO

Sport e salute (fisica e mentale) vanno a braccetto, ma come e quanto si migliora dopo aver speso un'importante quantità di energia? La risposta, secondo il Professore, è tutta nei

meccanismi: «Quando facciamo sport utilizziamo i nostri muscoli, ogni volta che questo avviene si liberano le cosiddette miochine, che sono sostanze molto utili sia per il trofismo dei muscoli stessi, danno adito a una serie di attivazioni, sia per il metabolismo dei grassi. Oltre al trofismo cerebrale. Si facilitano tante funzioni del nostro corpo, comprese quelle del nostro cervello. È chiaro che più facciamo esercizio fisico e più abbiamo giovamento. Noi perdiamo ogni dieci anni dal 3 al 10% della massa muscolare, quindi va da sé che mettiamo in giro meno miochine per cui è molto importante garantirsi la permanenza di una buona massa muscolare e fare in modo che la nostra salute fisica e mentale permanga ad alti livelli». Insomma non è solo (e



Più è l'esercizio e maggiore sarà il giovamento non solo fisico ma anche psicologico. A sinistra, il dottor Giovanni Martinotti

EDIPRESS

Bergamo

Torino

### U.N.V.S. e "Sport e Salute" insieme in un grande progetto per diffondere in tutta Italia la pratica sportiva ed il suo valore ad ogni età

Bra

Treviso

Cervignano

Milano

Cecina

**7000 SOCI ISCRITTI • 130 SEZIONI • 35 CAMPIONATI NAZIONALI DI TUTTI GLI SPORT • OLTRE 400 EVENTI AGONISTICI ALL'ANNO • 6 TORNEI REGIONALI • DECINE DI TORNEI MASTER DEI MASTER**

Per iscriverti all'UNVS vai su [www.unvs.it](http://www.unvs.it) o telefona alla Segreteria UNVS Nazionale 02/70104812

**SPORT È SALUTE**

non sarà mai) una questione di estetica: fare sport è in particolare un atto etico e rivoluzionario.

ASCOLTARE IL CORPO

Nel senso stretto del termine. Chi sceglie di ascoltare il proprio corpo, senza trascurare i segnali che invia (sul piano fisico e mentale) sta compiendo una vera e propria rivoluzione personale – che poi diventa collettiva – consistente nel non rassegnarsi a un decadimento inevitabile. Il tempo passa per chiunque, ma accompagnare nelle varie epoche un'attenzione allo sviluppo psichico e fisico è fondamentale per vivere una vita tranquilla e – in qualche misura – appagata. «Nei disturbi di tipo depressivo – sottolinea il Professor Martinotti – sono usciti negli ultimi due anni degli studi che dicono in maniera molto chiara come un'attività sportiva regolare (tre ore settimanali) possa garantire un effetto anti-depressivo. Si tratta sempre di forme depressive lievi e moderate, nei casi più gravi chiaramente si percorrono altre strade che possono talvolta includere anche l'intervento farmacologico, ma l'attività sportiva è un toccasana anche per quel che riguarda l'emotività e la serenità mentale».

Allora fare sport non è soltanto una necessità, diventa un'esigenza nel momento in cui ci si rende conto che è giunta l'ora di dare una sferzata alla nostra quotidianità. Il punto di ripartenza è soggettivo, ma una volta trovato il coraggio di esplorare – a qualunque livello – una dimensione sportiva cambia completamente la prospettiva. Un Paese di atleti, in qualunque forma, è un Paese più consapevole. In gioco, c'è la nostra serenità.

STUDIO PUBBLICATO SU SCIENTIFIC REPORTS

# SUPERTIFOSI: PERCHÉ IL LORO CERVELLO FUNZIONA IN MANIERA DIVERSA

Gli appassionati più accaniti di sport vivono le partite con un coinvolgimento biologico differente dai fan occasionali

DI ANTONIO CAPERNA



Il cervello dei tifosi appassionati mostra una maggiore attività nelle aree legate alla rilevanza personale, anche durante momenti di gioco senza gol

G

li appassionati di sport elaborano le partite in modo diverso a livello neurologico, mostrando una maggiore attività cerebrale nelle regioni legate alla rilevanza personale e al pensiero valutativo, soprattutto durante momenti strategici e delicati come gli scontri offensivi.

## L'ATTIVITÀ CEREBRALE DEI TIFOSI

Anche quando non vengono segnati gol, il cervello dei "super tifosi" rimane altamente coinvolto e quindi riescono a interpretare più significati dagli eventi di gioco rispetto a quelli che spettatori occasionali potrebbero trascurare o trovare noiosi. È il risultato di una ricerca canadese, condotta utilizzando scanner cerebrali portatili (fNIRS) su tifosi di hockey e ha riscontrato differenze significative nell'attività della corteccia prefrontale, rafforzando l'idea che l'investimento emotivo nello sport cambia il modo in cui viviamo e interpretiamo l'azione dal vivo. Gli scienziati dell'Università di Waterloo, dell'Università di Sheffield Hallam, dell'Università di Brock e dell'Università di Shenzhen hanno scoperto che le persone profondamente coinvolte in uno sport mostrano un'attività

cerebrale notevolmente diversa quando guardano una partita, elaborando l'azione in modo diverso nella propria testa. Lo studio, pubblicato su Scientific Reports, dimostra che il cervello dei tifosi può effettivamente rivelarci perché alcuni diventano appassionati per tutta la vita mentre altri rimangono indifferenti. Le persone con un forte coinvolgimento emotivo dimostrano un'attivazione cerebrale significativamente maggiore nelle aree responsabili della valutazione personale e della creazione di significato. Questo schema diventa particolarmente pronunciato nei momenti critici della partita. I ricercatori hanno iniziato intervistando 343 studenti universitari per identificare coloro che avevano un alto o un basso coinvolgimento nell'hockey su ghiaccio. Questi volontari hanno guardato spezzoni accuratamente selezionati di una partita di hockey su ghiaccio britannica, indossando una speciale fascia dotata di sensori fNIRS.

**SVELATO PERCHÉ SI RESTA APPASSIONATI PER TUTTA LA VITA**

## COME È STATO CONDOTTO LO STUDIO

Questa tecnologia rileva le variazioni del flusso sanguigno ossigenato in diverse regioni cerebrali, un indicatore dell'attività neurale. I ricercatori hanno scelto specificamente un campionato britannico, perché nessuno dei partecipanti avrebbe avuto una conoscenza pregressa delle squadre o dei giocatori, assicurandosi che le loro reazioni si basassero esclusivamente sull'azione che si svolgeva sullo schermo. Durante la sessione di visione di 25 minuti, hanno monitorato l'attività cerebrale durante le occasioni da gol e le ripartenze. Hanno suddiviso questi momenti in fasi iniziali, intermedie e finali della partita per osservare come il coinvolgimento potesse cambiare nel tempo. I risultati hanno evidenziato differenze tra tifosi appassionati e tifosi occasionali, in particolare nella corteccia prefrontale dorsomediale (dmPFC), una regione del cervello coinvolta nell'elaborazione di informazioni personalmente significative e nella valutazione della rilevanza per se stessi. I tifosi più coinvolti hanno mostrato un'attività significativamente maggiore nel loro dmPFC durante tutta la partita ma soprattutto durante le ripartenze offensive.

## RISULTATI E IMPLICAZIONI

Questi sono momenti strategici in cui le squadre conquistano



La corteccia prefrontale dorsomediale (dmPFC) si attiva maggiormente nei tifosi con forte coinvolgimento emotivo durante la visione delle partite

il possesso in posizione di tiro e che gli esperti di hockey considerano potenziali punti di svolta. Entrambe le tipologie di tifosi si hanno reagito in modo simile alle evidenti occasioni da gol, il che suggerisce che anche gli spettatori occasionali possono riconoscere chiare occasioni da gol. La vera differenza è emersa nei momenti strategici più sottili, che richiedono una conoscenza più approfondita dell'hockey, per comprenderne l'importanza. Anche i modelli di attività cere-

brale variavano in base al momento della partita. I tifosi più accaniti hanno mostrato risposte più intense durante le prime fasi della partita in tutte le regioni cerebrali misurate, probabilmente perché erano più coinvolti nell'analisi delle strategie di squadra fin dall'inizio. Il cervello dei fan più accaniti considera automaticamente determinate esperienze come più rilevanti e significative a livello personale. I ricercatori riconoscono che si tratta di uno studio in fase ini-

ziale che necessita di essere replicato con gruppi più ampi e diversificati prima di trarre conclusioni più ampie sulla psicologia dei fan. Il campione era piccolo, solo 20 persone, e si concentrava esclusivamente su giovani adulti che guardavano l'hockey. Anche se molto probabile, visto che le emozioni sportive non sembrano dipendere da uno sport particolare ma coinvolgono i tifosi in quanto tali, vanno condotti studi specifici anche per altri sport, fasce d'età o contesti culturali. «La tecnologia fNIRS misura solo l'attività nella corteccia prefrontale - specificano i ricercatori - le altre regioni cerebrali coinvolte nell'attenzione e nell'elaborazione delle emozioni potrebbero mostrare schemi diversi ma l'apparecchiatura non è stata progettata per rilevare tali aree. Nonostante i limiti, i risultati osservati forniscono una conferma iniziale del fatto che la fNIRS è ben adattata all'esperienza di visione di eventi sportivi e che i segnali neurali possono differenziare in modo affidabile tra coloro che sono più o meno coinvolti nella visione di sequenze di gioco reali. Sappiamo da tempo che alcune persone sono più passionatamente di altre allo sport ma osservare queste differenze nell'attività cerebrale in tempo reale spiega il loro coinvolgimento in un modo completamente nuovo».



PREMIO INTERNAZIONALE FAIR PLAY MENARINI

«T

roppo spesso viene dimenticata l'importanza del giocare pulito, di essere corretti, di rispettare le persone che abbiamo davanti sia nel mondo sportivo sia nel mondo del lavoro. Dai nostri avversari possiamo sempre imparare. Guardando gli altri si impara solo di più e nello sport tantissime volte ho messo la faccia in prima pagina per combattere il doping. Sono convinto che loro non riescono ad avere le stesse emozioni che abbiamo noi, perché quando vinci da atleta 'pulito' e raggiungi il risultato, facendo tutte le cose fatte bene è un'altra cosa. Quindi complimenti a tutte le persone che si impegnano per questo e poi dico a tutti: inseguite i vostri sogni anche se siete gli unici a crederci, continuate a farlo». Così Gianmarco Tamberi, il nostro campione olimpico di salto in alto a Tokyo 2020 e del mondo a Budapest 2023, portabandiera dell'Italia ai Giochi di Parigi 2024, durante la premiazione come ambasciatore del Fair Play, in occasione della 29ma edizione del "Premio Internazionale Fair Play Menarini", che si è tenuta a Fiesole lo scorso mese, anticipata da una serata di gala a Firenze con tanti campioni dello sport e rappresentanti delle istituzioni.

## SPORT, INTEGRITÀ E RISPETTO

Tra i vari campioni premiati al Teatro Romano di Fiesole c'è stato anche Luis Figo, Pallone d'Oro con il Real Madrid e vincitore di 4 scudetti consecutivi con l'Inter. Il Premio ha celebrato inoltre Demetrio Albertini, fero del centrocampo rossonerò e punto di riferimento per intere generazioni di tifosi,

**TRASMETTERE AI GIOVANI L'IMPORTANZA DEI VALORI**

si, e "Billy" Costacurra, difensore simbolo del Milan e della Nazionale, interprete di un calcio che ha fatto scuola. Tra i protagonisti anche l'altra portabandiera a Parigi, Arianna Errigo, leggenda del fioretto azzurro. Riconoscimento pure per Sasha Vujacic, 2 volte campione NBA con i Los Angeles Lakers, e Blanka Vlasic, icona dell'atletica e 2 volte campionessa del mondo nel salto in alto, Alice Bellandi, nuova regina del judo mondiale e protagonista di una straordinaria ascesa culminata con l'oro olimpico a Parigi, e Nadia Battocletti, talento italiano di spicco nel mezzofondo, capace di conquistare l'argento olimpico nei 10.000 metri con forza, strategia e grande cuore. Fra i premiati anche Andy Diaz, dominatore del salto triplo con un bronzo olimpico e un titolo mondiale indoor con Rigivan Ganeshamoorthy, oro paralimpico nel lancio del disco, la cui storia sportiva è una testimonianza di forza e ispirazione. A chiudere il parterre, Guido Meda, storica voce della Mo-

# LO SPORT COME ESEMPIO DI ETICA LEALTA' E RISPETTO

Un omaggio agli atleti che hanno scelto di essere un modello nella competizione e nella vita

DI ANTONIO CAPERNA



Luis Figo riceve il riconoscimento al Premio Internazionale Fair Play Menarini, celebrando una carriera straordinaria fatta di talento, professionalità e rispetto nello sport

## VALORI E MISSIONI

La cerimonia, realizzata in partnership con Sky TG24, si affianca alle premiazioni del Fair Play Menarini "Giovani", conferito nella sede del CONI a Nicola Nardo, Michele Vivalda e

Alessandro Bugli, e al Premio speciale Fiamme Gialle "Studio e Sport" (nella sede della Regione Toscana) a Margherita Voliani, promettente mezzofondista in forza alla Libertas Unicusano Livorno. Classe

2005, Margherita si è distinta nel 2023 conquistando il titolo italiano juniores nei 5.000 metri mentre lo scorso aprile ha ottenuto la medaglia di bronzo ai Campionati italiani promesse sui 10.000 metri.

Gianmarco Tamberi, campione olimpico e ambasciatore del Fair Play, premiato per il suo impegno nel promuovere valori di correttezza e integrità nello sport e nella vita

CONGRESSO DI ONCOLOGIA ASCO A CHICAGO

# TUMORE: L'ESERCIZIO FISICO È MEDICINA

Movimento e attività diminuiscono il rischio di recidiva e morte per malattia al colon negli stadi avanzati

DI ANTONIO CAPERNA

**U**

n programma di esercizio fisico strutturato dopo l'intervento chirurgico e la chemioterapia adiuvante riduce il rischio di recidiva o di nuova insorgenza del tumore al colon e aumenta la sopravvivenza in quelli in stadio II ad alto rischio e III. La ricerca è stata presentata al Meeting annuale della Società Americana di Oncologia Clinica (ASCO) a Chicago. «Dopo aver completato l'intervento chirurgico e la chemioterapia, circa il 30% dei pazienti con tumore del colon in stadio II ad alto rischio finirà per avere una recidiva della malattia. Come oncologi, una delle domande più frequenti che ci vengono poste dai pazienti è "cos'altro posso fare per migliorare i miei risultati?" -illustra Christopher Booth della Queen's University di Kingston e autore principale dello studio- Questi risultati ci forniscono ora una risposta chiara: un programma di esercizio fisico, che includa un personal trainer ridurrà il rischio di recidive o di nuovi tumori, vi farà sentire meglio e vi aiuterà a vivere più a lungo».

**CURE POST-TUMORE**

Tra il 2009 e il 2023, lo studio clinico internazionale CHALLENGE ha arruolato 889 partecipanti da sei Paesi, la maggior parte provenienti da Canada e Australia. L'età media dei partecipanti (90% con tumore in stadio III) è stata di 61 anni (51% donne). Tutti i pazienti erano stati precedentemente sottoposti a chirurgia "intent-to-cure" e a chemioterapia adiuvante. I pazienti sono stati assegnati in modo casuale a partecipare a un programma di esercizio fisico strutturato (445 pazienti) o a ricevere materiale di educazione sanitaria, che promuovesse l'attività fisica e una sana alimentazione (444 pazienti). Tutti i partecipanti hanno ricevuto anche la sorveglianza oncologica standard e le cure di follow-up.

**LO STUDIO CHALLENGE**

I pazienti del programma di esercizio fisico strutturato hanno lavorato con un consulente di attività fisica 2 volte al mese per sessioni di coaching e sessioni di esercizio supervisionate. I consulenti hanno fornito a ogni paziente una "prescrizione di esercizio" con valutazione dopo 6 mesi. «Questo è il primo studio randomizzato di fase 3 su pazienti con tumore del colon in stadio III e II ad alto rischio a dimostrare che l'esercizio fisico post-trattamento è

realizzabile ed efficace nel migliorare la sopravvivenza libera da malattia. L'esercizio fisico come intervento non è un problema e dovrebbe essere implementato su larga scala», sottolinea Pamela Kunz, della Yale School of Medicine ed esperta ASCO in tumori gastroenterici. I pazienti di entrambi i gruppi hanno migliorato la loro funzione fisica e l'hanno mantenuta e ciò è stato significativamente maggiore per i pazienti del programma di esercizio strutturato. Dopo 8 anni, la sopravvivenza complessiva era del 90% nel programma di esercizi strutturati e dell'83% nel gruppo dei materiali di educazione sanitaria. Inoltre i pazienti che seguivano esercizi strutturati avevano un rischio di morte inferiore del 37%. Al centro del Congresso di Chicago ci sono stati anche nuovi studi per il tumore al polmone come quello sulla terapia di mantenimento con lurbinectidina e atezolizumab, pubblicato su "The Lancet": la combinazione ha permesso di raggiungere entrambi gli endpoint primari, dimostrando miglioramenti statisticamente significativi nella sopravvivenza libera da progressione e nella sopravvivenza globale, quindi ha contribuito a prolungare la vita di alcuni

pazienti con carcinoma polmonare a piccole cellule in stadio esteso (ES-SCLC) rispetto alla terapia di mantenimento con il solo atezolizumab. **TERAPIA DI MANTENIMENTO** «Il carcinoma polmonare a piccole cellule è una patologia complessa. Al momento della diagnosi, la grande maggioranza dei pazienti presenta già una malattia in stadio esteso e dispone di opzioni terapeutiche molto limitate. In Italia, si registrano ogni anno oltre 40.000 nuovi casi di tumore del polmone, circa il 15% dei quali è rappresentato dal carcinoma a piccole cellule- evidenzia Filippo de Marinis, direttore della Divisione di Oncologia Toracica dell'Istituto Europeo di Oncologia (Ieo) Irccs di Milano- I risultati dello studio Imforte sono molto promettenti e indicano una potenziale opzione terapeutica in gra-

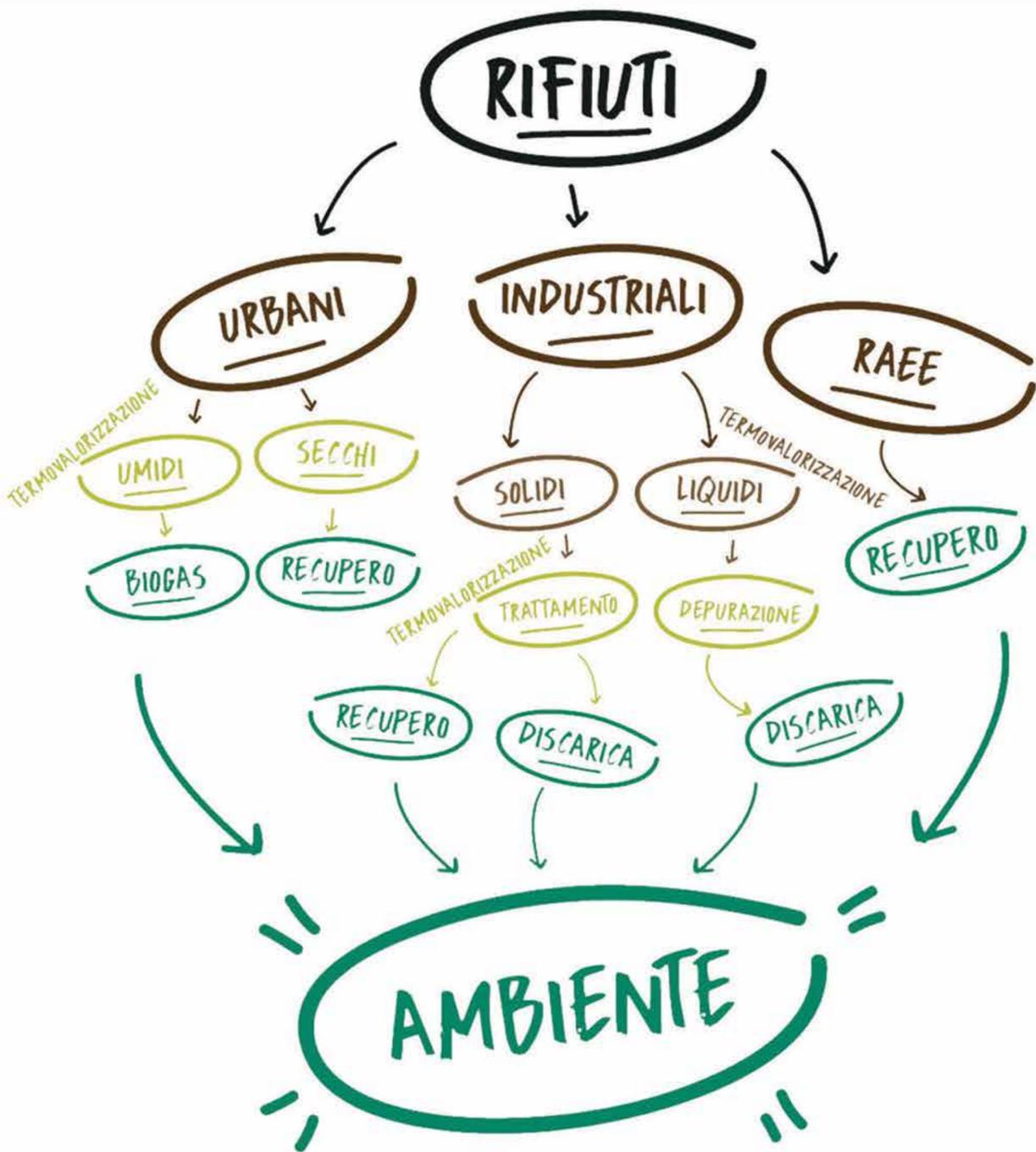
do di modificare la pratica clinica e migliorare significativamente l'esito per pazienti con un importante bisogno medico insoddisfatto». I dati sono serviti come base per la presentazione della supplemental New Drug Application (sNda) alla Fda da parte di Jazz Pharmaceuticals, nonché per la presentazione di una domanda di autorizzazione all'immissione in commercio (Maa) all'Agenzia europea per i medicinali (Ema) da parte di PharmaMar. «Sebbene l'introduzione dell'immunoterapia nel trattamento di prima linea abbia migliorato i risultati, il carcinoma polmonare a piccole cellule avanzato rimane difficile da trattare. Lo studio di fase 3 Imforte dimostra che la nuova combinazione di questi due farmaci, somministrata come terapia di mantenimento dopo il trattamento di prima linea, aiuta la persona a vivere più a lungo e riduce il rischio di progressione della malattia o di decesso -sottolinea Luis G. Paz Ares, dell'Ospedale Universitario 12 de Octubre di Madrid e autore principale dello studio- Questo risultato rappresenta una pietra miliare importante e potrebbe fornire un'opzione necessaria per far progredire il trattamento di questa malattia aggressiva».



Un programma di esercizio strutturato dopo il trattamento per il tumore al colon riduce il rischio di recidiva e migliora la sopravvivenza: lo dimostra lo studio CHALLENGE



Lo studio CHALLENGE ha coinvolto pazienti in media sessantenni: anche un'attività moderata, se costante, migliora la qualità della vita dopo il cancro



- Caratterizzazione, trasporto e smaltimento di rifiuti pericolosi e non
- Gestione di impianti di recupero
- Ripristini ambientali e discariche
- Bonifiche e messa in sicurezza di siti contaminati
- Redazione piani di lavoro per siti contaminati da amianto
- Rimozione e ricopertura tetti in amianto
- Servizi di igiene ambientale
- Servizi ambientali integrati in ambito industriale

**ECO.SER.**  
SRL  
**SERVIZI PER L'AMBIENTE**

L'appartenenza al Consorzio Astra, ci consente di poter scegliere, in qualsiasi momento, sia la soluzione migliore per il cliente, che il miglior percorso da attuare nel rispetto delle normative e dell'ambiente

**Tel. 051 6014421**  
**info@eco-ser.it - www.eco-ser.it**



# *Insieme, possiamo arrivare lontano.*

Progettare il futuro e vivere con serenità il presente è più semplice grazie alle nostre soluzioni assicurative, pensate per te e offerte dalla bancassicurazione leader in Italia.

**Persone, beni, patrimonio.**



**INTESA SANPAOLO  
ASSICURAZIONI**