

ETICAMENTE...



... la guida sportiva
per un corretto stile di VITA



Coni

Il Presidente

IL SALUTO DEL PRESIDENTE DEL CONI

Un valore inestimabile, una guida comportamentale irrinunciabile. Difficile racchiudere in un concetto il senso e l'importanza dell'etica, che rappresenta certamente un punto di riferimento prezioso in ogni contesto sociale. Sono particolarmente grato alla LUISS che ha varato per conto del MECS questa lodevole iniziativa capace di coniugare l'aspetto sportivo a quello scolastico, sensibile a una sinergia che il nostro movimento intende consolidare, attraverso un principio davvero ineludibile. Etica, appunto. Dove per etica si intende un vero e proprio stile di vita, all'insegna del rispetto dell'avversario, un rigoroso parametro d'azione a livello collettivo, che ha per assioma l'inderogabile osservanza delle regole. Cercare di veicolare questo modello attraverso progetti scolastici, con una regia adeguata, è certamente il modo più virtuoso per rappresentare l'importanza di una determinata metodologia di interazione che deve accompagnare ogni ragazzo nel proprio percorso di crescita.

Non si tratta di materia di studio ma di vera e propria formazione di una nuova coscienza sportiva, trasmettendo valori attraverso azioni concrete che riescano ad abbracciare, appunto, l'integrazione, usando lo strumento privilegiato dall'aggregazione. Le attività praticate permetteranno di sfruttare le dinamiche sportive per crescere a livello sociale, rifuggendo quelle derive comportamentale che attentano la genuinità della competizione e inquinano ogni rapporto interpersonale. Tornare alle origini cercando di affermare le proprie qualità con merito, trasparenza e lealtà. Un compito oneroso, di grande responsabilità ma di sicura prospettiva. Ai ragazzi, destinatari di questa Guida, spero giungano chiari e inequivocabili questi messaggi, lezioni di vita grazie alle quali costruiranno la loro, di vita. In modo limpido e moralmente ineccepibile. Lo sport italiano saluta e sostiene questa iniziativa con entusiasmo, certo che le nuove generazioni sapranno rappresentare un limpido esempio per tutte le componenti della nostra società.



Giovanni Malagò

Comitato Olimpico Nazionale Italiano
00135 Roma, Foro Italico
tel +39 06 3685 7816 - fax +39 3685 7638
e-mail: presidente@coni.it

Il saluto del Presidente



Ciao, sono **Gianni Rivera**. Per vent'anni ho giocato a calcio, poi ho continuato a dedicare la mia vita allo sport. E' per questo che ho a cuore gli sportivi, e in modo particolare i più giovani. Perché è sui giovani che si costruiscono atleti formati e soprattutto persone sane. **"Eticamente..."** è la guida che ti introduce all'Etica sportiva. Cosa significa? L'Etica sportiva rappresenta il senso di responsabilità che ogni atleta ha verso se stesso e verso gli altri. Alle-

narsi, giocare, incontrare compagni ed avversari, sono tutti aspetti della vita sportiva che devono essere affiancati da precisi valori. Affrontarli inconsapevolmente o con superficialità può rivelarsi dannoso e improduttivo. Parleremo del significato profondo che ha lo sport, del suo legame con la società e con i grandi temi che da sempre riguardano l'uomo. Parleremo anche di come ci si avvicina per la prima volta ad uno sport, a che età è consigliato farlo e quali sono i benefici che può darti ogni disciplina.

E' fondamentale per la vita di tutti, soprattutto per quella di un atleta, seguire un'alimentazione sana ed equilibrata. **"Eticamente..."** ti illustrerà come affrontare ogni pasto, ti parlerà degli alimenti migliori e delle loro caratteristiche nutrizionali. Insomma ti accompagneremo durante la giornata, dandoti i consigli migliori per la cura del tuo corpo e della tua mente.

L'**Etica sportiva** forma le radici di ogni atleta; quando le radici sono profonde è più facile evitare tutto ciò che è dannoso, come il fumo, l'alcol e uno stile di vita sedentario e malsano. L'obiettivo di questa **guida** è aiutarvi ad affrontare lo sport e la vita in modo corretto, consapevole e sano. Buona lettura!

Gianni Rivera
Presidente MECS (Movimento per l'Etica, la Cultura e lo Sport)





Ciao sono **Luca Pancalli**,

sono il **Presidente del Comitato Italiano Paralimpico**, ho sposato il progetto di "**Eticamente un corretto stile di Vita...**", perchè credo nello sport, non soltanto quale terreno di confronto agonistico ma, soprattutto, quale strumento formativo ed educativo nel diffondere quei valori insiti nella realtà sportiva. Infatti, quando, oramai quattro anni fa, sono diventato compagno di viaggio del **Movimento per l'Etica, la Cultura e lo Sport**, sapevo che insieme avremmo fatto un percorso non soltanto di parole, ma di cose concrete, esattamente tese a valorizzare questa idea dello sport. Abbiamo organizzato Giornate di Sport, di Tornei e non solo, abbiamo organizzato Camp estivi come **Eticamp** e tante altre cose, sembra essere passato un secolo, per tutte le cose fatte ma come dicevo, sono soltanto quattro anni. Sono soddisfatto di partecipare con il MECS alla divulgazione di una **cultura, quella sportiva** e credo in questo progetto perché sono convinto che l'etica e la cultura nello sport siano alla base di una società sana, in cui si combattono le discriminazioni, e soltanto lo sport a volte riesce ad abbattere le barriere, qualsiasi esse siano.

Nel 1981 ero una giovane promessa del pentathlon moderno italiano e, in seguito ad un incidente durante la prova a cavallo nel corso della mia prima gara internazionale, ho iniziato un nuovo percorso della mia vita seduto su una carrozzina, ma ho continuato a guardare al futuro con uno spirito positivo, perchè lo sport mi ha insegnato a combattere, e proprio attraverso lo sport ho continuato a farmi strada e a raggiungere importanti traguardi. Da molti anni mi occupo di organizzare, rafforzare e valorizzare lo sport per le persone disabili in Italia, attraverso il **Comitato Italiano Paralimpico**.

Il mio impegno si traduce nel rendere lo sport un diritto di tutti, perchè i benefici sportivi - fisici, mentali e culturali - possano raggiungere anche chi, in questa società, parte in una condizione svantaggiata. La mia personale esperienza di vita mi ha fatto guardare allo sport sempre come ad un grande compagno di viaggio, una fonte inesauribile di forza e di sostegno.

Oggi questo percorso mi ha portato dietro una scrivania, ma anche da qui cerco di trasmettere agli altri questi valori, e lo scopo di questa **Guida** è proprio quello di formare una sana cultura nel corretto stile di vita, accompagnando i ragazzi, nella crescita e nell'incontro con gli altri, nel gioco e nel divertimento. Attraverso queste brevissime pagine, si potrà riflettere come l'etica è il compagno di squadra migliore che lo sport possa avere.





Ciao siamo **Luigi, Paolo e Tommaso**, siamo i Soci fondatori del **MECS**. Quando abbiamo costituito il "Movimento per l'Etica, la cultura e lo Sport", l'obiettivo primario è stato quello di dare il nostro contributo al Mondo dello Sport; in quanto oltre ad esserne legati per la passione ne abbiamo fatto il "**leitmotiv**" della nostra vita, occupandoci nei rispettivi campi di competenza, professionalmente e amatorialmente di tematiche sportive.



Sir Alex Ferguson Premio Tor Vergata Etica nello Sport 2011 e Paolo Del Bene Socio Fondatore MECS

Nel nostro percorso, spesso ci siamo sentiti ribadire che eravamo dei "**Sognatori**", perché l'Etica e lo Sport nella realtà attuale sembrano essere non del tutto compatibili ma non è esattamente così: i riscontri ed i progressi che abbiamo felicemente ottenuto in questi nostri primi cinque anni di attività, ne sono una piacevolissima e gratificante conferma.

Ed anche volendo condividere la qualifica di "Sognatori", proprio perché riteniamo che i "Sogni Veri" sono quelli dei ragazzi, abbiamo deciso di rivolgerci soprattutto a loro perché, per cambiare "eticamente" in meglio il Mondo dello Sport, bisogna partire proprio dai giovani che sono gli unici che nella loro crescita e formazione, possono recepire in maniera più facile e naturale i Valori e l'importanza dell'Etica Sportiva. Per questo motivo, avvalendoci della collaborazione di tanti qualificatissimi Amici nonché esperti di vari settori, abbiamo creato "**ETICAMENTE**", una Guida che vuole indirizzare i giovani ad un corretto stile di vita, sviluppando ed applicando proprio quelle che sono le regole da seguire per chi pratica ed ama lo Sport...

Buona Lettura!!!

Luigi Capasso, Paolo Del Bene, Tommaso Mandato
(Soci Fondatori Movimento per l'Etica, la Cultura e lo Sport)



MECS IN PILLOLE

La nascita del MECS...

Il Comitato Promotore del Movimento nasce il **13 Ottobre 2008**.

Il Primo evento si svolge presso la LUISS Guido Carli a Viale Pola "Workshop: L'Educazione Fisica nella Scuola Italiana: Quale Futuro?"

Il **5 Ottobre 2009** il CONI concede al Movimento il Patrocinio morale dell'Ente e il **14 Ottobre 2009** si costituisce il Movimento per l'Etica e Cultura nello Sport con la nomina a Presidente di Gianni Rivera e Presidente Onorario Pier Luigi Celli

Oggi il MECS...

Ottobre 2012

Premio Tor Vergata Etica nello Sport a Cesare Prandelli

Dicembre 2012

Parte il Primo EtiCampionato di Basket, organizzato in collaborazione con l'ASI

Dicembre 2012

Il Mecs cambia denominazione "**Movimento per l'Etica, la Cultura e lo Sport**"

Febbraio 2013

Parte ufficialmente Segnaletica, in collaborazione con Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e Federazione Italiana Giuoco Calcio

Aprile 2013

Roma XX Municipio Torneo dell'Amicizia per la Scuola secondaria di Primo Grado

Maggio 2013

Festa Etica di St Patrick presso Irish Institute

Giugno 2013

Giornata Italiana dell'Etica nello Sport

23 Giugno- 6 Luglio 2013

4[^] Edizione EtiCamp presso il Comune di Chianciano Terme

Struttura MECS

Presidente Onorario: Pierluigi Celli - **Presidente:** Gianni Rivera

Soci Fondatori: Luigi Capasso, Paolo Del Bene, Tommaso Mandato - **Vice Presidente**

Direttivo MECS: Padre Paolo Scarafoni, Antonio Lombardo, Stefano D'Ambrosio, Luigi Capasso, Paolo Del Bene, Giovanni Girlanda, Tommaso Mandato.

Coordinatrice Territoriale: Silvia Delmirani

Coordinatori Tecnici: Roberto Giovannetti, Andrea Fulgaro

Collaboratori negli Eventi: Ludovica Giovannetti, Laura Zuccherofino, Stefano Di Pasquale, Roberto Cioffarelli.

Responsabile Assistenti EtiCamp: Tiziana Bottoni

Referente Territoriale: Giuseppe Daniele

Responsabili EtiCampionato: Silvia Delmirani, Andrea Fulgaro, Luca Spalvieri



Muoviti... fai sport, orienta il tuo benessere !!!



I VALORI ORIGINARI DELLO SPORT

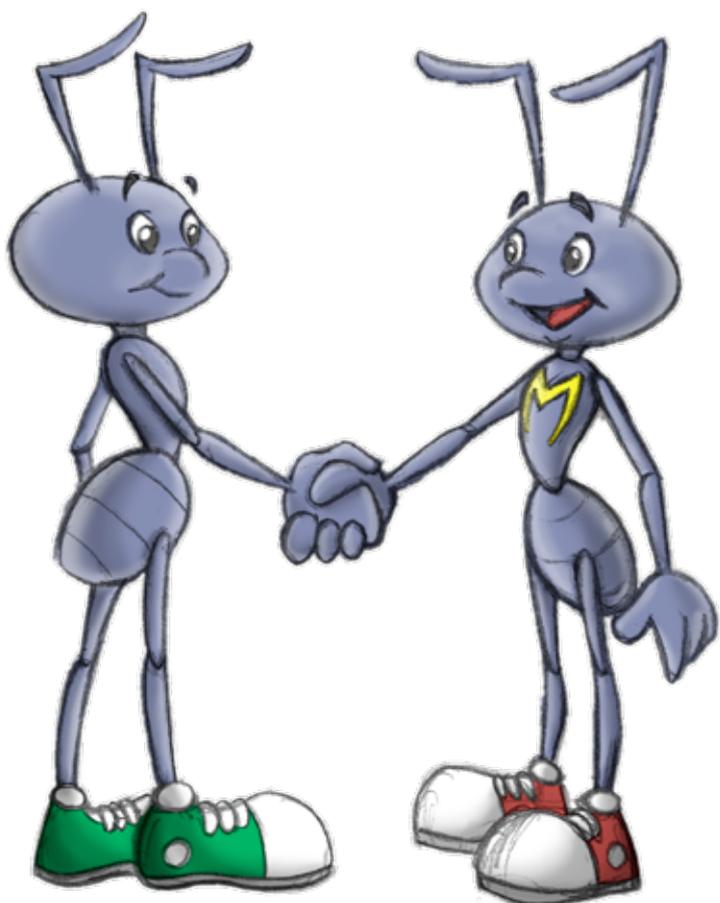
Di fronte alla crisi dei valori che investe la nostra società sono urgenti dei cambiamenti strutturali che investano soprattutto la formazione dei ragazzi. Non c'è altro modo di intervento se non di pensare ad una riforma morale con modifiche radicali nel modo di educare quelli che saranno i cittadini di domani. Ebbene, per un intervento di lungo respiro non esiste altro strumento se non l'utilizzo dello sport a tutti i livelli della società e soprattutto nelle scuole e nelle università.

In altri paesi hanno da tempo promosso **Progetti educativo-sportivi** che hanno dato vigore sia all'impiantistica sia al modello gestionale-sportivo (Germania - Piano D'Oro).

Come è risaputo è in Inghilterra che ha origine il moderno concetto di sport. L'inizio si ha con la nascita della prima associazione sportiva, il Jockey Club, che regolamentava le corse ippiche, cosa del tutto sconosciuta nell'antichità. Si dettavano regole universali che introdussero il concetto di fair-play ("gioco corretto"): con questo termine, secondo il parere delle agiate classi inglesi, s'intendeva non solo il gioco leale, ma soprattutto il riconoscimento di un "comportamento" nel gioco, che imponeva anche di mascherare il dispiacere per la sconfitta e di moderare l'esultanza in caso di vittoria.

Agli inglesi si deve l'invenzione delle regole nello sport, l'impiego del cronometro, la fissazione delle distanze nelle gare di nuoto, canottaggio, ippica, oltre che delle dimensioni delle porte di calcio e di rugby. Mentre il cricket, il polo e il tennis erano praticati dall'aristocrazia e dalla borghesia, altri sport, come il calcio, trovarono diffusione e popolarità presso le classi sociali meno abbienti.

Fra coloro che contribuirono a formare la moderna mentalità sportiva degli inglesi dobbiamo ricordare **Thomas Arnold** (1795-1842), direttore del college di **Rugby**, che cercò di trasmettere ai suoi allievi sentimenti di onestà e giustizia. Il suo metodo era basato sui giochi sportivi, in special modo quelli di squadra, nei quali si esaltava lo spirito collettivo e il rapporto umano. Le esercitazioni sportive venivano così a costituire la base di tutta l'educazione dei giovani inglesi; ad esse erano riservate una quantità di ore superiore a quelle di studio. Ogni college aveva una sezione sportiva permanente che provvedeva all'allenamento dei suoi migliori rappresentanti, ed era fondamentale per la buona reputazione dell'istituto.



L'esperienza di **Arnold** e del modello sportivo inglese basato sul fair play costituiscono i presupposti del pensiero di **Pierre de Coubertin** e della sua azione tendente al ripristino dei Giochi olimpici dopo 1.500 anni di oblio. Il barone francese volle dare uno scossone allo sport così come si era sviluppato dopo Arnold. Secondo lui alla fine dell'Ottocento lo sport si era ammalato perché ormai prevalevano il professionismo, la violenza e i premi in denaro. Era necessario fornire una "morale allo sport". Le Olimpiadi avevano il compito di creare una élite giovanile mondiale in grado di riformare le società occidentali alle prese con un grave crisi di identità. Lo sport per De Coubertin era soprattutto uno strumento educativo adatto a formare le nuove classi dirigenti. Per tale motivo allo sport furono dati dei compiti straordinari e in questo senso l'esperienza del primo olimpismo adattato alla società d'oggi potrebbe essere un buon antidoto per combattere quei mali a cui ci si riferiva prima. E' evidente che il modello di eccellenza sportivo presente nei paesi anglosassoni, interviene non solo sulla salute ma anche sulla formazione integrale della persona.

E' necessario inoltre un intervento straordinario di investimenti per modernizzare e creare nuove strutture sportive in tutti i principali edifici scolastici del paese. E' indispensabile aggiornare e rimotivare i docenti di educazione fisica rispetto al ruolo centrale che essi dovranno assumere nella scuola riformata. Occorre che immediatamente si intervenga affinché venga risanato un gap insopportabile per un paese civile: la presenza dell'educazione fisica nella scuola primaria. Non a caso l'Italia detiene il triste primato continentale come numero di bambini obesi.

Siamo consapevoli che i problemi non sono insormontabili e che con interventi decisi e audaci sia possibile trovare la soluzione ottimale.

Coraggio, dunque, pratichiamo lo sport con allegria, ma anche con la consapevolezza che lo sport è portatore di valori sani: la lealtà, la correttezza, l'amicizia vera, come si evidenzia leggendo le pagine di **"Eticamente"**.

Il Movimento per l'Etica, la Cultura e lo Sport porta avanti ormai da anni l'idea che una buona pratica sportiva anche non agonistica può fare **"del bene"**.

L'obiettivo della vittoria, e non c'è vero sport senza questo obiettivo, deve essere raggiunto attraverso un impegno serio nell'allenamento e attraverso il rispetto dell'avversario e delle regole.



I VARI TIPI DI SPORT



La scelta della Disciplina Sportiva per i propri figli è un argomento molto delicato, in quanto determinerà l'ambiente in cui concentreremo una parte importante del loro tempo libero e quindi dovrà risultare una scelta che li soddisfi e dia loro motivazioni positive oltre a farli anche divertire e sentire bene con loro stessi.

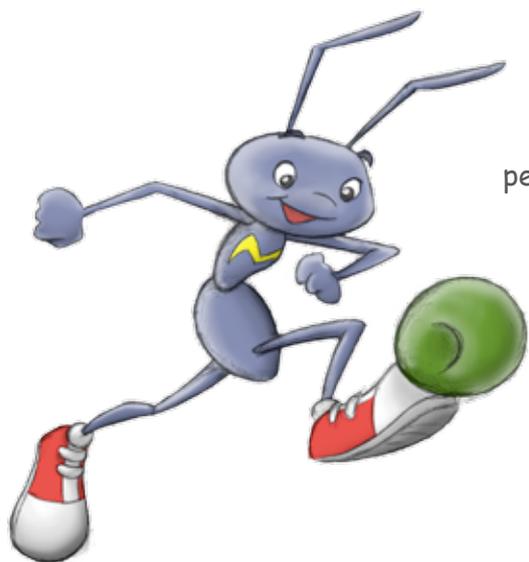
Dovrebbe sempre essere una scelta dettata da motivazioni personali oltre che di attitudine e mai fatta "perché va di moda" oppure in base a future prospettive (sempre ipotetiche) di tipo economico.

Spesso si sceglie una certa disciplina che si è provata a scuola o in vacanza: è piaciuta e si prosegue. Oppure la scelta viene fatta per curiosità, o su consiglio del proprio insegnante di educazione fisica, oppure ... grazie al parere di amici, televisione ecc.

Occorre comunque tener conto che le Discipline Sportive si differenziano tra loro sia per le caratteristiche tecniche che per quelle fisiche richieste a chi le pratica. Così pure le caratteristiche mentali e psicologiche hanno un'importanza notevole nella scelta della disciplina sportiva più adatta.

Anche se è difficile classificare le varie discipline, convenzionalmente vengono individuate alcune categorie che suddividono gli Sport in:

Sport atletici o ginnici, Sport di contrapposizione o combattimento, Giochi sportivi con la palla, Sport motoristici, Sport di scivolamento, Sport nautici, Sport remieri, Sport equestri, Sport della racchetta.



Anche se si differenziano tra loro per attrezzatura, impegno energetico, regolamenti e numero di partecipanti, le varie discipline sportive possiedono, nelle loro componenti più basilari, degli elementi che le accomunano tra di loro: lo spirito di competizione, la voglia di divertimento, il tentativo di avvicinare i limiti psicofisici degli atleti e la ricerca del proprio benessere e del mantenimento del proprio stato di buona salute.



A CIASCUNO IL SUO SPORT

Quale attività è più adatta per ciascuna età e quali sono i benefici

ATLETICA LEGGERA

Età inizio: 8/10 anni, agonismo 14 anni

Effetti: impegna la potenza e resistenza muscolare o generale in funzione delle specialità

CALCIO

Età inizio: 8/10 anni, agonismo 12 anni

Effetti: impegna il sistema cardiocircolatorio e respiratorio, educa i riflessi, migliora la coordinazione neuromuscolare, non interessa gli arti superiori e cingolo scapolo-omerale

DANZA

Età inizio: 5 anni, agonismo 6 anni

Effetti: impegna tutta la muscolatura, richiede un controllo preciso del movimento e della postura

GINNASTICA

Età inizio: 5 anni, agonismo 12 anni

Effetti: impegna tutta la muscolatura corporea con prevalenza del cingolo scapolo-omerale, richiede un controllo preciso del movimento

GOLF

Età inizio: 8/10 anni, agonismo 12 anni

Effetti: impegna il controllo posturale, la precisione del gesto

JUDO

Età inizio: 6 anni, agonismo 12 anni

Effetti: impegna tutta la muscolatura corporea e richiede auto-controllo

NUOTO

Età inizio: 5 anni, agonismo 9 anni

Effetti: impegna il sistema cardiocircolatorio e respiratorio, sviluppa i muscoli della parte superiore del corpo

ORIENTEERING

Età inizio: 5 anni, agonismo 9 anni

Effetti: impegna il sistema cardiocircolatorio e respiratorio, sviluppa i muscoli della parte superiore del corpo

PALLACANESTRO

Età inizio: 8/10 anni, agonismo 12 anni

Effetti: impegna il sistema cardiocircolatorio e respiratorio, educa i riflessi, migliora la coordinazione neuromuscolare

PALLAVOLO

Età inizio: 6 anni, agonismo 14 anni

Effetti: impegna il controllo posturale, la rapidità e la precisione del gesto

RUGBY

Età inizio: 8/10 anni, agonismo 14 anni

Effetti: impegna il controllo posturale, la rapidità e la forza esplosiva e resistente

SCI ALPINO

Età inizio: 6 anni, agonismo 11 anni

Effetti: impegna la resistenza muscolare, richiede coraggio

TENNIS

Età inizio: 10 anni, agonismo 12 anni

Effetti: sviluppo asimmetrico degli arti superiori, impegna la rapidità dei riflessi e la resistenza muscolare



1) PERCHÉ È IMPORTANTE ALIMENTARSI NEL MODO GIUSTO

Un'alimentazione è equilibrata quando l'apporto di energia giornaliero (intake) è adeguato al consumo di calorie, quindi alle energie spese (outake). Uno stile di vita è sano quando ad un'alimentazione varia ed equilibrata si abbina un'adeguata attività fisico motoria. Perciò, prova per un momento a chiederti perché mai un piatto di pasta o un'insalata siano così importanti? Il fatto è che ciascun alimento è un piccolo scrigno di sostanze preziose per la tua crescita: i nutrienti e i micronutrienti, cioè le sostanze contenute negli alimenti, che il nostro organismo utilizza per vivere, come le proteine, i grassi, i carboidrati, i minerali, le vitamine, l'acqua. Se mangi bene sin da ora, poni le basi per una buona salute. Al contrario, un'alimentazione non equilibrata (eccessiva o insufficiente) può provocare danni per il resto della vita e predisporti a un insieme di malattie direttamente dipendenti dalle abitudini alimentari come l'obesità, il diabete, la carie dentaria o l'avitaminosi.

2) QUALI SONO I NUTRIENTI FONDAMENTALI E DOVE LI TROVI

Che differenza c'è tra alimento e nutriente o principio nutritivo?

Quando parliamo di alimento indichiamo il cibo di cui ci nutriamo, come il pane, la pasta, la carne, le lenticchie, l'insalata, la frutta e via dicendo. I nutrienti o principi nutritivi sono le sostanze contenute negli alimenti, che il nostro organismo utilizza per vivere, come le proteine, i grassi, i carboidrati, i minerali, le vitamine, l'acqua.

PROTEINE

Dopo l'acqua, sono il componente presente in maggiore quantità nell'organismo umano (16% del peso corporeo di un adulto). Servono a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo e a fabbricare altre sostanze che hanno importantissime funzioni (digestive, immunitarie e regolatrici). Esse forniscono però anche energia: per una alimentazione bilanciata, se ne dovrebbe assumere una quantità tale da far sì che il 10-12% dell'energia alimentare quotidiana venga fornito dalle proteine. Circa la metà delle proteine che fornisci al tuo organismo dovrebbe essere di origine animale, perché queste sono utilizzate in modo migliore.

Nel latte e i suoi derivati (latticini, formaggi, yogurt) trovi proteine ad elevato valore biologico così come in carne, pesce, uova e legumi.

GRASSI O LIPIDI

Sono una importante fonte di energia. Forniscono più calorie dei carboidrati e delle proteine. Attenzione, però, agli eccessi che possono far male alla salute.

Si trovano nell'olio di oliva con cui si condisce l'insalata; nell'olio di semi che la mamma usa per friggere le patatine; nel burro e nella margarina, che servono per fare le torte e le ciambelle, ma anche nel latte, nei formaggi e salumi, nelle uova, nella frutta secca, nella carne!



CARBOIDRATI

Possono essere semplici (zuccheri) o complessi (amido) e sono indispensabili per darti rapidamente la carica e l'energia che ti serve.

I carboidrati semplici si trovano soprattutto nello zucchero, nel miele, nella marmellata, negli sciroppi, nei canditi, nei dolci, ma in piccole quantità anche nella frutta, nei succhi di frutta e nel latte. Quelli complessi, invece, sono nel pane, nella pasta, nel riso, nelle patate, ecc.

VITAMINE

Sono 13 e tutte utili per la tua crescita e il funzionamento del corpo. Riconoscerle è facile perché hanno per nome alcune lettere dell'alfabeto. Quattro di esse, la A, la D, la E e la K, sono liposolubili. Ciò significa che possono essere assimilate dai grassi dell'organismo. Le altre nove (la C e le 8 vitamine del gruppo B: tiamina, riboflavina, niacina, piridossina, acido folico, cianocobalamina, acido pantotenico e biotina) sono idrosolubili perché si sciolgono in acqua e l'organismo può introdurle soltanto attraverso l'alimentazione.

Come accade per gli altri nutrienti, anche le vitamine sono più o meno presenti in tutti gli alimenti. Ma la maggior parte è nascosta in frutta e verdura.

MINERALI

Anche questo è un gruppo di nutrienti molto numeroso. Include il ferro, il calcio, il potassio, il fosforo e tanti altri minerali che si trovano sia nei cibi vegetali sia in quelli animali.

Li trovi nel latte e nei suoi derivati, nelle uova, nelle verdure a foglia larga, nei legumi, ma anche nella carne e nei cereali.

FIBRE ALIMENTARI

Anche se non sono veri e propri nutrienti, sono altrettanto importanti per la salute perché servono a regolare il funzionamento dell'intestino e aiutano a controllare il livello di glucosio e colesterolo nel sangue.

Le trovi negli alimenti vegetali (legumi, ortaggi e frutta) e anche nel pane, nella pasta e nel riso, soprattutto se integrali!

3) DAI NUTRIENTI ALLA TAVOLA

Non esiste un "super-alimento" talmente completo da contenere da solo tutti i diversi nutrienti nella quantità necessaria all'organismo. Quando ci sediamo a tavola, non troviamo "proteine" o "carboidrati": troviamo il pane, la pasta, il pollo arrostito, l'insalata, i dolci, cioè i diversi alimenti. Il nostro organismo ha bisogno di tutte le sostanze nutritive in quantità sufficiente. Per questo i nostri pasti devono essere sempre variati, equilibrati e completi. Ma quale tipo di nutrimento ci forniscono i piatti che troviamo sulla nostra tavola? Proviamo a calcolarlo insieme, a partire da una ricetta che troviamo spesso sulle nostre tavole.



Spaghetti al pomodoro*

G	Energia				
(Kcal)	Proteine				
(g)	Fibre				
(g)	Vitamina C				
(mg)					
Pasta	100	353	10,9	2,7	0
Pomodori	100	17	1,2	1,0	21
Olio d'oliva	10	89,9	0	0	0
Totale		459,9	12,1	3,7	21

*Ingredienti per una porzione: spaghetti g 100; pomodori pelati g 100; olio d'oliva g 10; aglio; basilico e sale quanto basta.

4) CINQUE VOLTE AL GIORNO

Per un'alimentazione equilibrata, sarebbe necessario mangiare 5 volte nell'arco della giornata: tre pasti principali (colazione, pranzo, cena); due spuntini (o break) al mattino e nel pomeriggio.

COLAZIONE

"Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero..." , questo vecchio detto riassume l'importanza della prima colazione per dare al tuo organismo l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno dopo il digiuno della notte. Se facciamo una buona colazione ci sentiamo meglio e riusciamo anche a stare più attenti e concentrati a scuola. Ma quale sarà mai la colazione giusta? Bisogna avere a disposizione: zucchero pronto da utilizzare; amidi per avere energia anche dopo due o tre ore; grassi, che danno energia anche più a lungo; e proteine che si trovano in latte, yogurt e biscotti. Ecco cosa potresti mangiare:

- un bicchiere di latte (meglio se scremato o parzialmente scremato) che è un alimento importantissimo per chi sta crescendo, perché è la fonte di calcio più importante. Può andar bene anche un vasetto di yogurt che fornisce proteine animali, calcio e vitamine del gruppo B.
- un alimento ricco di carboidrati come cereali, una merendina al latte (o ai cereali), riso soffiato, muesli oppure pane o fette biscottate con della Nutella o della marmellata che danno energia di pronto impiego.
- un frutto fresco di stagione per assicurarti una giusta dose di vitamine e fibre.
- una bevanda come il tè, i succhi di frutta e le spremute, per integrare l'apporto di liquidi.

MERENDE

Tre pasti al giorno non sono abbastanza per crescere bene. Perciò, servono anche due spuntini (o break), quello di metà mattina e quello di metà pomeriggio. Gli spuntini devono essere abbastanza leggeri da non compromettere l'appetito al pasto successivo, oltre che l'attenzione e l'apprendimento scolastico, ma abbastanza sostanziosi per dare energia ed evitare le "abbuffate" ai pasti, un'abitudine particolarmente scorretta che si può conservare anche da adulti, quando potrà rendere più difficile il controllo del peso. Sarebbe meglio evitare, per la merenda, un consumo eccessivo di



prodotti "pasticciati" o eccessivamente manipolati e bevande gassate. È bene invece prediligere prodotti da forno semplici (tipicamente italiani come le merendine già porzionate, biscotti, crackers), cercando sempre di abbinarli ad un frutto, panini con verdure, formaggi magri. L'energia necessaria dipenderà dall'attività che svolgi: una merenda più leggera se si passeranno le ore successive a studiare; una merenda più energetica se si farà attività fisica. Per evitare di "eccedere" sono disponibili prodotti già confezionati, dalle giuste porzioni e nelle giuste dosi.

IL MERENDOMETRO: LE REGOLE INDICATE DALL'INRAN* PER UNA SANA MERENDA

1) Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla. "Mangiucchiare" continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato. Infatti, introdurremmo più cibo del dovuto e costringeremmo il nostro organismo ad una continua e dannosa digestione.

2) La merenda è un piccolo pasto, deve fornire il 5-7 % di tutta l'energia che ti serve ogni giorno, questo per evitare di compromettere il giusto appetito per il pasto successivo.

3) Se non sei sovrappeso, dopo aver fatto attività sportiva puoi fare una merenda più ricca, poiché abbiamo speso energia in più per lo sport, attingendola dai nostri depositi che, se sono nella norma, devono essere reintegrati.

4) La merenda deve solo "ricaricarti". Non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato, tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno due ore. Spesso, una merenda troppo ricca ci riduce l'appetito per il pasto successivo che consumeremo in quantità insufficiente alterando, così, il giusto ritmo dei pasti.

5) Varia spesso la tua merenda, in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce: una porzione di frutta fresca, o un frullato, o una merendina, o uno yogurt, o un piccolo panino dolce o salato, o 3-4 biscotti. La dieta deve essere variata per assicurare tutti i nutrienti al nostro corpo, quindi ogni pasto deve variare giorno per giorno.

6) Ricorda che sui prodotti confezionati, come le merendine dolci da forno, puoi leggere in etichetta il valore nutritivo: ad esempio, una merendina può contenere mediamente da 120 a 200 kcal; leggere l'etichetta ti aiuterà a scegliere quella con la porzionatura più equilibrata.



*INRAN: Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti e la
Nutrizione



E' sempre bene leggere le etichette di tutti i prodotti alimentari, impareremo molte cose utili e terremo sotto controllo eventuali carenze o eccessi alimentari.

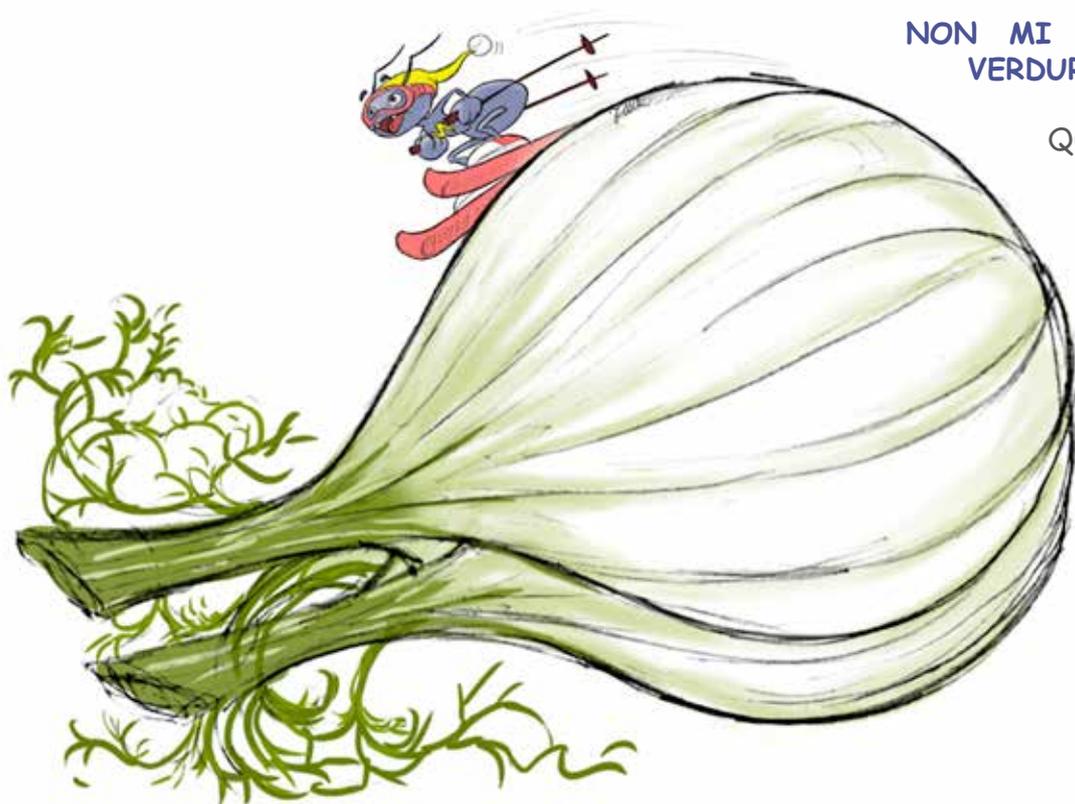
7) Cerca di non mangiare la merenda mentre studi o guardi la tivù. Come per gli altri pasti, questa merenda merita una giusta pausa affinché ci si possa rilassare e gustare ciò che si sta mangiando.

8) Muoviti il più possibile: cammina, corri, sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento, così potrai tenerti sempre in forma. Il movimento spontaneo aiuta a spendere l'energia che introduciamo con il cibo più di quanto si pensi. Inoltre, il movimento mantiene allenato il sistema muscolare e in buone condizioni il sistema cardiocircolatorio.

IL PRANZO E LA CENA

Il pranzo dovrebbe coprire circa il 30% del fabbisogno energetico della giornata, così come la cena (colazione 26%, break 7%, pranzo 30%, break 7%, cena 30%). Questo non significa che devi sederti a tavola con la calcolatrice e le tabelle nutrizionali! Ti basta rispettare alcune regole fondamentali:

- ogni pasto deve prevedere la presenza di alimenti a base di amido come la pasta e il riso o in alternativa il pane o grissini.
- non esagerare con il consumo di proteine animali. Questo significa che se mangi carne o pesce, dopo non puoi aggiungere un pezzetto di formaggio.
- sia a pranzo che a cena devi trovare spazio per la verdura cotta o cruda.
- ricordati di mangiare lentamente e masticare bene: così raggiungi prima il senso di sazietà e non esageri a tavola.



NON MI PIACCONO LE VERDURE...

Quando arrivano in tavola spinaci e carote, in genere arrivano anche i musì lunghi ed i rifiuti seguiti dai vari tentativi di mamma e papà per convincervi a mangiare le verdure. Ma perché proprio non vi piacciono?

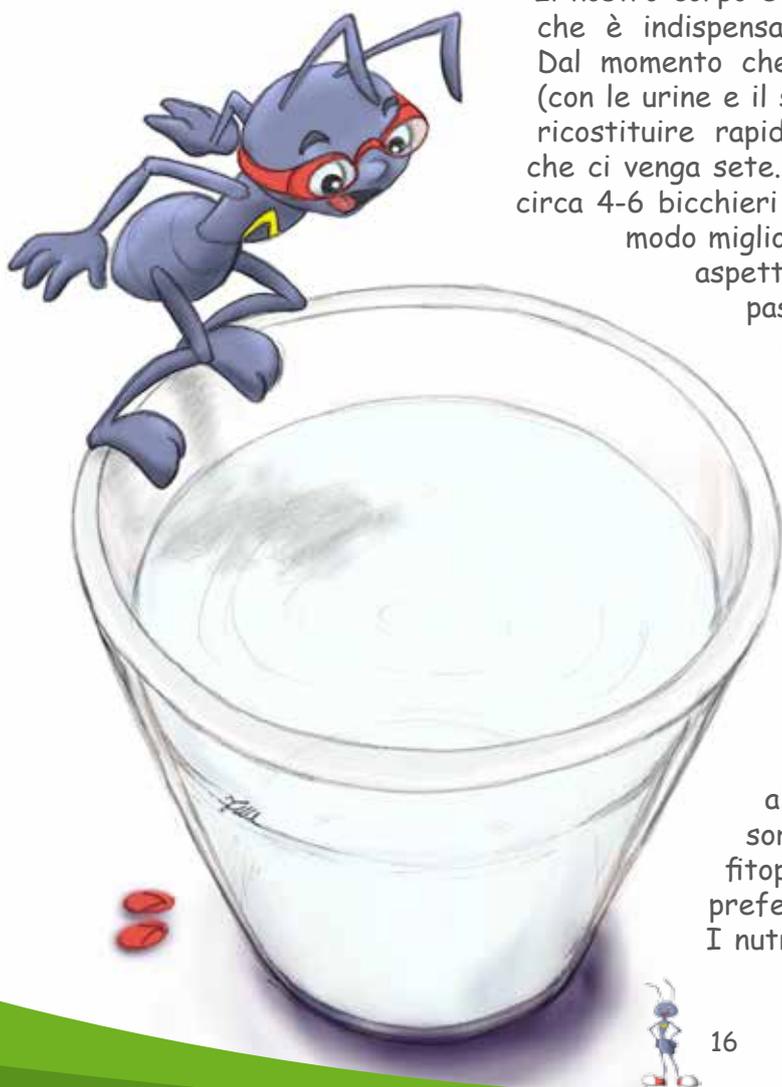


Forse sarà perché ai bambini piace il gusto dolce e le verdure a volte sono amare. Molto dipende anche dall'abitudine a questi gusti: se i genitori iniziano subito ad abituare i bambini alla verdura, è più probabile che crescendo si continui a mangiarle. Conta anche l'esempio di mamma e papà: spesso anche i nostri genitori non mangiano tanta verdura perché cucinarle richiede tempo. E poi spazio alla fantasia che a volte fa miracoli. Perché non servire i piselli infilzati in uno spiedino? Così se ne mangiano pochi, ma ci si diverte!

SETTE REGOLE D'ORO PER CONSUMARE 5 VOLTE AL GIORNO FRUTTA, VERDURA E LEGUMI

- 1) Mangia tre frutti al giorno, variandoli tra loro, cominciando se possibile dalla prima colazione.
- 2) Mangia una verdura cruda al giorno.
- 3) Mangia una verdura cotta al giorno.
- 4) Mangia almeno due volte alla settimana legumi secchi o freschi.
- 5) Ricorda che un frutto o un ortaggio (finocchio, carota, sedano, ecc.) possono essere un ottimo complemento ad una merendina di circa 120/130 Kcal.
- 6) Se possibile, scegli frutta e verdura di stagione.
- 7) Varia il più possibile il consumo di alimenti vegetali e prova di tanto in tanto a mangiare quelli mai assaggiati prima cominciando con piccole quantità.

NUTRIRSI ANCHE BEVENDO

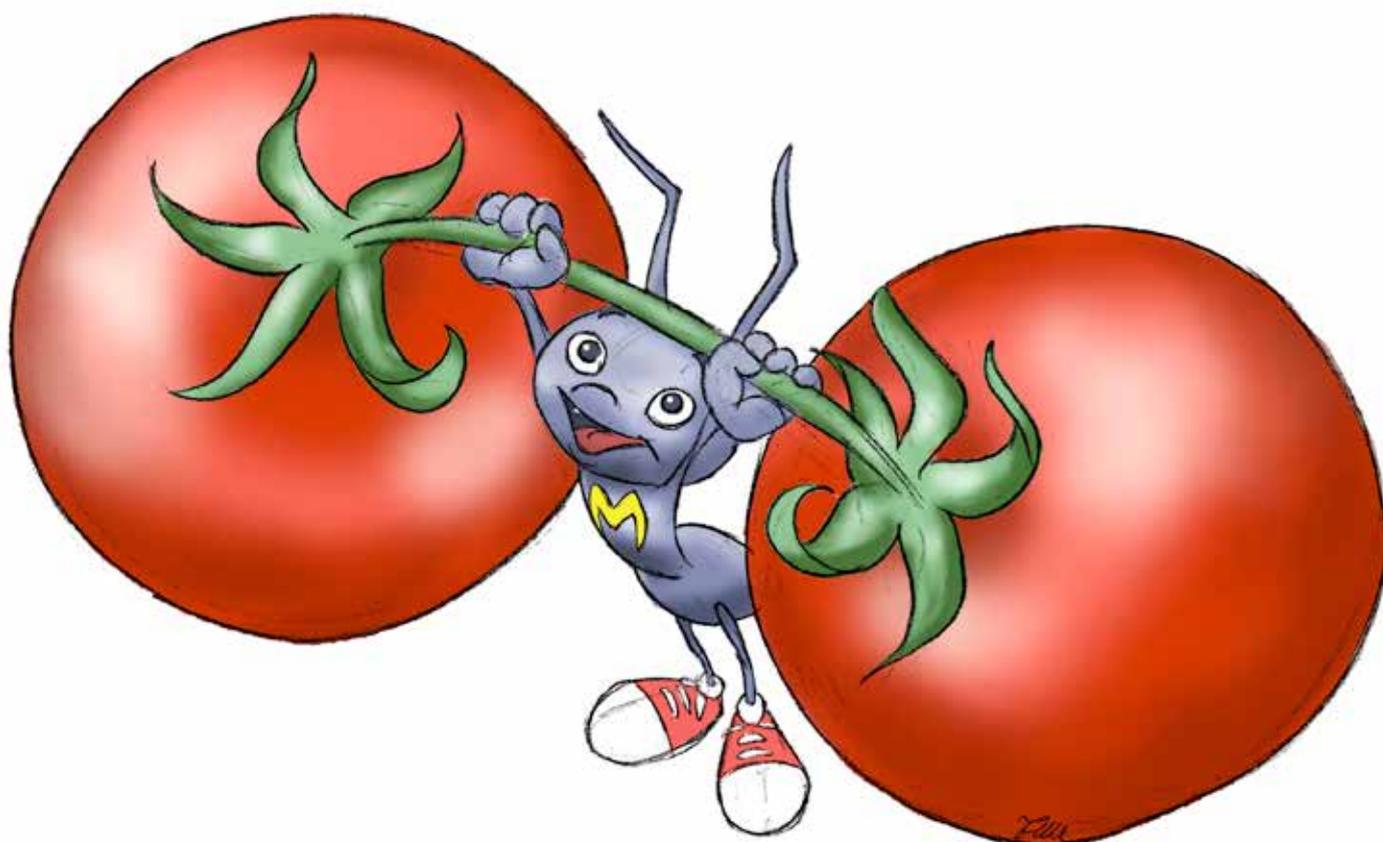


Il nostro corpo è formato principalmente da acqua, che è indispensabile al suo buon funzionamento. Dal momento che ogni giorno ne perdiamo molta (con le urine e il sudore, ad esempio), è importante ricostituire rapidamente le perdite, anche prima che ci venga sete. Perciò, ogni giorno dovresti bere circa 4-6 bicchieri di acqua. Se vuoi compensare nel modo migliore le perdite di acqua, meglio non aspettare che ti venga sete: bevi sia ai pasti che lontano dai pasti. L'acqua (del rubinetto o imbottigliata) non è sostituibile. Le altre bevande (come aranciate, bibite a base di "cola", succhi di frutta) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie ad esempio zuccheri o che sono farmacologicamente attive ad esempio caffeina. Tutte queste bevande vanno bevute con moderazione. Anche il tè contiene una sostanza simile alla caffeina, ma è una delle più sorprendenti fonti di sostanze fitoprotettive benefiche e quindi da preferire alle bibite a base di "cola". I nutrienti vegetali presenti nel tè che

hanno attirato l'attenzione dei ricercatori sono i flavonoidi. Nel mondo vegetale ci sono migliaia di flavonoidi, molti dei quali hanno funzione antiossidante e proteggono da molte malattie. Una tazza di tè verde fornisce circa 200 mg di flavonoidi, la maggior parte dei quali vengono rilasciati nella bevanda nel primo minuto di infusione. Via libera anche alla frutta nei bicchieri sotto forma di succhi, frullati, frappé, centrifugati colorati, invitanti e salutari: se ottenuti dalla frutta fresca e consumati appena pronti, mantengono quasi intatti tutti i sali minerali, le vitamine e le sostanze protettive della frutta da cui derivano. La frutta da bere ci aiuta a fare il pieno di vitamine, minerali e altri componenti naturali. La frutta fresca "da mangiare", invece, ci fornisce anche più fibre.

QUALCHE RACCOMANDAZIONE

- Scegli frutta perfettamente matura, fresca di stagione e, possibilmente, di produzione locale o nazionale. Quanto più un frutto viene da lontano, tanto più tempo passa dal momento del raccolto e tanto più diminuisce il contenuto di vitamine.
- Limita l'aggiunta di zuccheri.
- Consuma immediatamente succhi, frullati, frappé, centrifugati: alcune vitamine, in particolare la vitamina C, sono rapidamente deperibili e, venendo a contatto con l'aria, si ossidano con rapidità.
- Sorseggia lentamente, per digerire meglio.



ESEMPIO DI GIORNATA TIPO 1

“Quando puoi mangiare il pranzo a casa”

Colazione

Latte parzialmente scremato cc. 120-200 o 1 yogurt
Pane gr 50 + marmellata o Nutella o 4-5 biscotti o 1 merendina da forno ai cereali
1 frutto o 1 spremuta o 1 succo di frutta

Spuntino

1 frutto o 1 yogurt o 1 merendina

Pranzo

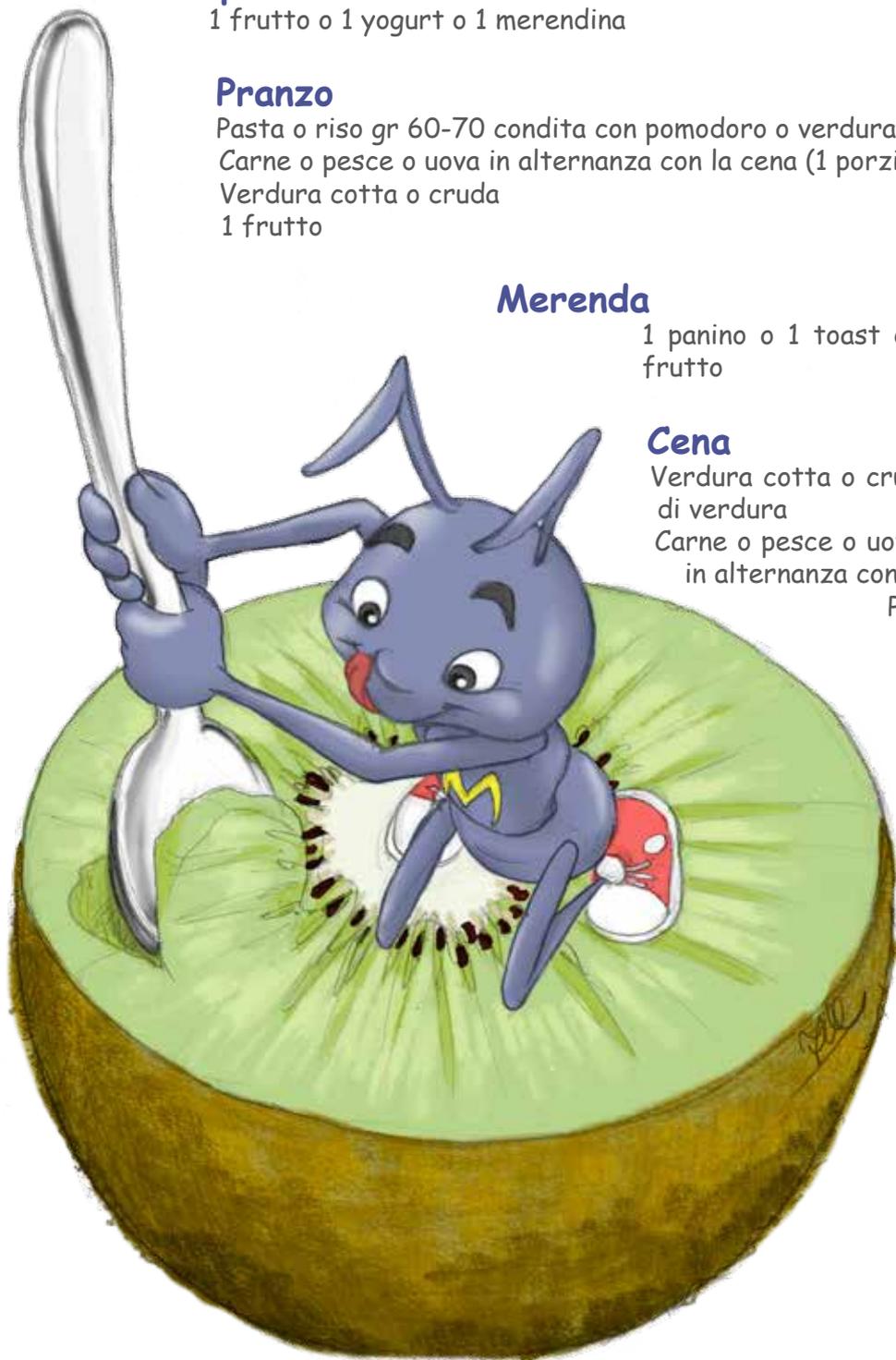
Pasta o riso gr 60-70 condita con pomodoro o verdura
Carne o pesce o uova in alternanza con la cena (1 porzione)
Verdura cotta o cruda
1 frutto

Merenda

1 panino o 1 toast o 1 yogurt o 1 frutto

Cena

Verdura cotta o cruda o minestra di verdura
Carne o pesce o uova o formaggio in alternanza con il pranzo
Pane gr. 50-100
1 frutto



ESEMPIO DI GIORNATA TIPO 2

“Quando non puoi mangiare il pranzo a casa”

Colazione

Latte parzialmente scremato cc. 120-200 o 1 yogurt
Pane gr 50 + marmellata o Nutella o 4-5 biscotti o 1 merendina da forno ai cereali
1 frutto o 1 spremuta o 1 succo di frutta

Spuntino

1 frutto o 1 yogurt

Pranzo

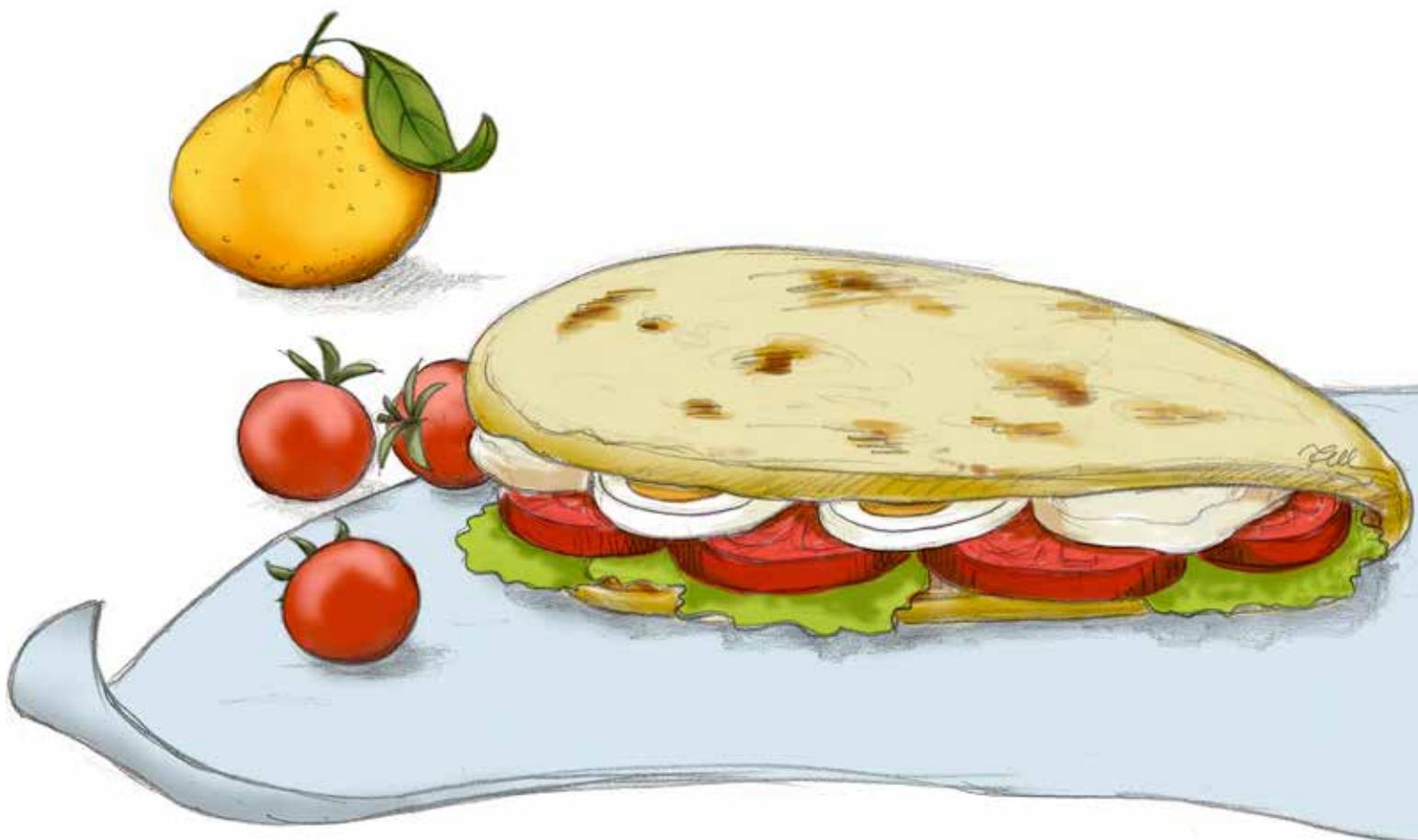
1 toast o 1 panino o 1 piadina con frutto (il trancio di pizza ogni tanto)

Merenda

1 panino o 1 yogurt o 1 frutto o 1 merendina

Cena

Pasta o riso gr 60-70 condita con pomodoro o verdura
Verdura cotta o cruda o minestra di verdura
Carne o pesce o uova o formaggio in alternanza con il pranzo
Pane gr 50





L'ETICALCOLO

IL VALORE DEI SOLDI

L'esistenza e il rispetto di un sistema di regole etiche vale anche per i soldi. Insegnare ai bambini il valore e l'uso responsabile del denaro vuol dire formare degli adulti che daranno il giusto valore non solo al denaro, ma anche al lavoro, all'acquisto, al risparmio.

IL SIGNIFICATO DEI SOLDI

I soldi servono per comperare tutto quello che ci occorre per la vita di tutti i giorni, per fare tante cose divertenti, per affrontare le situazioni di emergenza. Il modo migliore e più efficace di far capire ai giovani il significato dei soldi è l'esempio degli adulti, in particolare il comportamento responsabile dei genitori nella gestione del denaro e il graduale coinvolgimento dei figli nell'economia della famiglia.

I soldi non devono diventare il "termometro" dei propri stati d'animo: sono triste e arrabbiato se ho pochi soldi e non compro, sono felice e soddisfatto se ho tanti soldi e posso acquistare tutto quello che voglio.

DA DOVE VENGONO I SOLDI?

I soldi non crescono sugli alberi, nemmeno nel cassetto o nel bancomat. I soldi sono frutto dell'impegno quotidiano di mamma e papà che trascorrono molte ore del giorno al lavoro per guadagnare quelli che serviranno a comperare da mangiare, i vestiti, le medicine, i libri per la scuola ... per andare al cinema o in vacanza.

Affinché l'educazione all'uso del denaro sia efficace e ben compresa dai bambini, deve essere adattata alle varie fasce di età.

QUANTI SOLDI SONO? (fino a Sette anni)

Le monete e le banconote hanno dimensioni, peso e colori diversi: ogni moneta e ogni banconota ha un valore differente. Imparare a riconoscerle può essere un gioco molto divertente! Un bel salvadanaio colorato per raccogliere i primi soldini avuti in regalo dai genitori, dagli zii o dai nonni può essere entusiasmante!

Disegnare tutto quello che si può comperare con 1, 2 ... 5 euro può essere molto istruttivo!

LA PAGHETTA! (da Sette anni circa)

Crescendo, al salvadanaio può essere affiancata una piccola somma fissa settimanale. La paghetta è lo strumento giusto per aiutare i bambini ad imparare a gestire il denaro. Quanto costa? Quando si può comperare? Cosa si può comperare? Deve essere ben chiaro che si tratta di soldi che dovranno bastare per acquistare un gelato, un fumetto, un giochino e che, se vengono spesi tutti subito, non se ne riceveranno altri fino alla paghetta successiva. Le regole vanno stabilite insieme da genitori e figli e, soprattutto, vanno rispettate.



I PRIMI GUADAGNI... (da Undici anni circa)

Dopo aver consolidato le nozioni di base per la gestione dei primi soldi, è molto istruttivo poter integrare la paghetta settimanale con qualche piccolo guadagno saltuario, ad esempio, aiutando mamma e papà in casa, iniziando dai primi e piccoli servizi domestici. Ciò serve a rafforzare la cognizione del valore del denaro, la sua gestione, la pianificazione di piccoli acquisti in autonomia.

... E I PRIMI RISPARMI

L'esperienza nella gestione dei primi soldi e dei primi guadagni introduce naturalmente al concetto di risparmio. Riuscire a fare un acquisto grazie alla somma, piccola o grande, messa da parte poco per volta rende molto gratificante l'ottenimento dell'oggetto desiderato e aiuta ad apprezzarne il giusto valore.

COME SI FA'?

Per imparare a tenere traccia dei primi guadagni e delle prime spese si può cominciare con un quadernetto dove ci si può divertire anche a disegnare tutte le cose comperate e il loro costo. Poi si può imparare ad usare il computer e le sue diverse possibilità di calcolo e simulazione: cosa succede se riesco a mettere da parte 1 euro ogni settimana fino al mio prossimo compleanno?!

NON SIAMO TUTTI UGUALI

La disponibilità di soldi non è uguale per tutti: ci sono poche persone che hanno molti soldi, ci sono molte persone che hanno pochi soldi e ci sono molte persone che non hanno i soldi nemmeno per mangiare. Oltre che per soddisfare le nostre necessità e i nostri desideri, i soldi possono essere usati anche per offrire a chi è tanto più povero di noi la possibilità di non morire di fame, di studiare o di prevenire una malattia. Risparmiando i soldi che avremmo speso per mangiare un gelato, cioè con una rinuncia piccolissima, possiamo dare un aiuto grandissimo. Anche in questo modo avremo usato i nostri soldi eticamente.



LOTTA ALL'ALCOLISMO

Da secoli l'alcool viene ottenuto dalla fermentazione e/o distillazione di carboidrati presenti in frutta o cereali. La fermentazione di tali carboidrati permette di ottenere delle bevande di gradazione alcolica non superiore al 15%, per ottenere gradazioni superiori è invece necessario il processo di distillazione.

I PERICOLI DELL'ALCOOL

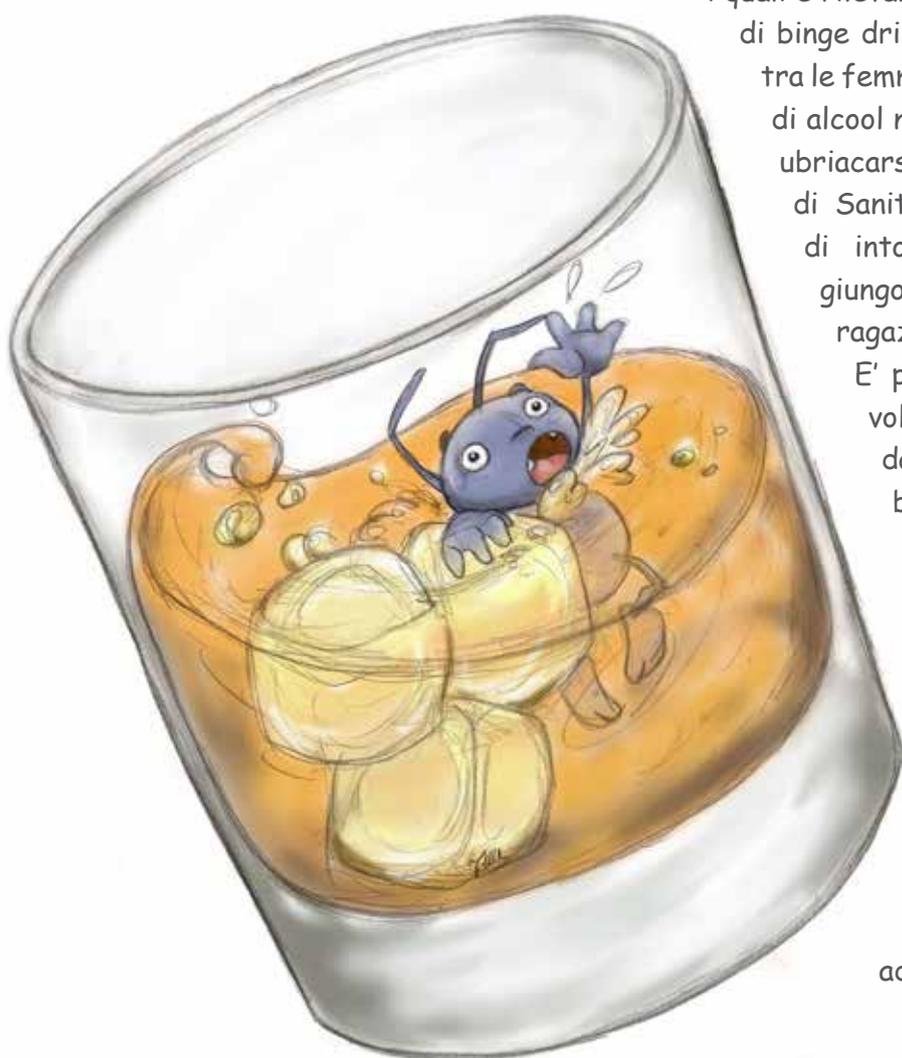
Purtroppo ciò che oggi la nostra società deve constatare è un aumento dell'assunzione dell'alcool proprio nella fascia d'età più vulnerabile agli effetti lesivi fisici e psichici dello stesso, ovvero i giovani. Fino all'età di 16 anni è infatti comprovato che la capacità di metabolizzare l'alcool sia ridotta esponendo pertanto i più giovani a danni maggiori. Il consumo di alcool fra i giovani è un fenomeno preoccupante e in forte incremento a livello internazionale e nazionale.

I DATI

Secondo dati del Ministero della salute in Italia il consumo a rischio riguarda circa 475.000 ragazzi e ragazze al di sotto dei 16 anni, tra

i quali è rilevabile anche una certa percentuale di binge drinkers (1,4% tra i maschi e 2,1% tra le femmine), che bevono grandi quantità di alcool nel giro di poche ore apposta per ubriacarsi. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità circa uno su cinque dei casi di intossicazione acuta alcolica che giungono al Pronto Soccorso riguardano ragazzi al di sotto dei 14 anni di età.

E' proprio nei giovani che spesso e volentieri si concretizza il passaggio da un modello tradizionale del bere legato al vino ed alla cultura dello stare insieme ad un modello moderno legato al consumo, per lo più di birra e superalcolici, che nasce dalla necessità di affrontare le crisi proprie dell'adolescenza (noia, timidezza, paura, imbarazzo, solitudine, sentimento di inferiorità, ecc.) o di precoce integrazione nel mondo degli adulti.



La cultura del bere attualmente diffusa tra i giovani segue sempre più frequentemente standard orientati verso modelli di abuso concentrato in singole occasioni, che rifuggono le modalità mediterranee a cui le generazioni precedenti erano tradizionalmente conformate e che privilegiavano il consumo del vino ai pasti quale parte integrante dei pasti. Il bere determinato da tali necessità rappresenta però una modalità di utilizzo di alcolici che espone a una certa probabilità di sviluppare, col tempo, un problema di abuso o dipendenza. Tuttavia, nonostante i giovani siano al giorno d'oggi più consapevoli e informati delle possibili conseguenze negative dell'assunzione di droghe, continuano a sottovalutare gli effetti lesivi dell'alcool. Va peraltro sottolineato come più precoce è il contatto con l'alcool, maggiore è il rischio di un abuso durante l'adolescenza; alcuni autori hanno calcolato che iniziare a bere prima dei 13 anni comporta un rischio successivo di alcolismo da tre a sette volte maggiore rispetto a quanti iniziano dopo i 17 anni. I danni psicologici derivanti dall'assunzione di alcool sono inevitabilmente connessi alla dipendenza che lo stesso induce. Come per altre dipendenze da droghe, quella da alcool è oggi considerata come una malattia, non a caso l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha coniato l'entità diagnostica di "sindrome da dipendenza da alcool".

I DANNI DELL'ALCOOL

Dopo la sua assunzione l'alcool viene rapidamente assorbito attraverso il sangue e trasformato dal fegato per circa il 90% della quantità assunta, mentre la quota restante viene eliminata attraverso l'urina, le feci, il latte materno, il sudore e l'aria espirata.

Le tossine, sotto forma di metaboliti dell'alcool restano all'interno dei vari apparati ed organi del corpo e sono i diretti responsabili degli effetti lesivi alcool-relati. Va ricordato inoltre che il fegato in media riesce a metabolizzare una quantità di alcool pari a 7 grammi l'ora. Significa che nel frattempo tutto il resto dell'alcool ha campo libero per continuare a viaggiare nel circolo sanguigno danneggiando tutte le cellule, i tessuti e gli organi con i quali viene in contatto.

Inutile ricordare come il fegato, sede principale di metabolizzazione dell'alcool, rappresenti il principale bersaglio del danno alcolico che, se costante nel tempo, può essere responsabile dell'insorgenza della cirrosi epatica, malattia letale e che aumenta a sua volta il rischio di sviluppo di tumori del fegato. Numerosi sono i tumori che trovano nell'alcool un fattore di rischio determinate, su tutti quelli a carico dell'esofago, dello stomaco, del fegato e del pancreas.

In questo contesto al valore dell'informazione e della famiglia non può che essere necessario aggiungere quello dello sport che permette al giovane adolescente, relazionandosi tra pari, di conquistare progressiva autostima di se stesso.



VIDEOGIOCHI E SEDENTARIETÀ

Quello dello stile di vita sedentario è un problema emergente nel mondo, spesso figlio del benessere della società.

Dati disponibili, riferiti alla popolazione infantile e raccolti tra aprile e giugno 2010 su un totale di 42.155 alunni della terza classe primaria (età compresa tra 8 e 9 anni), ha fornito, tramite la compilazione di un questionario somministrato ai genitori, informazioni sugli stili di vita dei propri figli e sulla propria percezione del problema (ISS 2010). I dati raccolti sull'attività fisica sono poco confortanti: il 22% dei bambini pratica sport per non più di un'ora a settimana e il 18% non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine. Inoltre, la metà circa dei bambini ha la TV in camera, il 38% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per 3 o più ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

Videogiochi, tv ed Internet rappresentano pertanto i principali fattori che "costringono" a una vita troppo sedentaria, in cui lo smaltimento delle calorie diventa complicato. A peggiorare le cose contribuisce il fatto che alla passione per gli strumenti tecnologici, che piano piano ha soppiantato i giochi all'aria aperta, i bambini associano spesso un'alimentazione squilibrata, fatta soprattutto di merendine, patatine e bibite gassate.

Alienazione dalla vita reale e sedentarietà talvolta rappresentano solo alcuni dei disturbi minori a cui possono incorrere i **"malati di console"** ma si può arrivare a veri e propri casi clinici come la epilessia da videogiochi.



LA DIPENDENZA

Altra spiacevole conseguenza dei videogiochi è spesso rappresentata dalla dipendenza che vincola il soggetto a dedicare ingenti quantità di tempo ed energie ai videogames compromettendo l'ambito scolastico, relazionale e fisico.

LA SEDENTARIETÀ

Inoltre la scarsa attività fisica praticata nei primi anni di vita può trasformarsi in predisposizione futura alla sedentarietà, all'obesità e in scarsa capacità di apprendimento.

In particolare la sedentarietà è la migliore alleata di alcuni end point di salute, quali l'obesità, la sindrome dismetabolica, l'osteoporosi.

In particolare, sono stati condotti esaurienti studi su indicatori di tipo cardiometabolico, che indicano in maniera certa come la sedentarietà provochi l'incremento di trigliceridi nel plasma, il decremento del **colesterolo ad alta densità (HDL)** e la diminuzione della sensibilità all'insulina.

Un altro ben documentato effetto della sedentarietà riguarda la diminuzione della densità minerale ossea. Nell'insieme gli studi indicano che il comportamento sedentario porta a un rapido incremento del riassorbimento osseo, senza un concomitante incremento nella formazione del nuovo tessuto osseo, conducendo infine a una demineralizzazione con aumentato rischio di osteoporosi. Inoltre, sembra che l'attività fisica vigorosa da sola non sia sufficiente a prevenire queste modifiche del metabolismo osseo; è probabile che sia necessario anche diminuire la quantità di tempo speso in sedentarietà. Questi dati credo siano sufficienti per giustificare le conclusioni dell'**OMS** secondo le cui stime l'attività fisica insufficiente è il quarto fattore di rischio di mortalità.

Se anche la semplice sedentarietà è un fattore di rischio autonomo, un obiettivo di salute può essere quello di interrompere con frequenti pause di movimento semplice la posizione seduta, se poi fosse possibile farlo con dell'attività fisica il beneficio sarebbe massimo.

La ricetta giusta allora sta nella riscoperta e nella promozione di uno stile di vita sano.



FUMO E RAGAZZI

Dall'indagine DOXA (Istituto per le Ricerche Statistiche e l'Analisi dell'Opinione Pubblica) dell'Istituto Superiore di Sanità del 2008 è emerso che in Italia il 44,8% dei fumatori ha iniziato a fumare fra i 15 e i 17 anni. In Italia fuma tabacco il 24,5% della popolazione di 14 anni e più (il 32,4% degli uomini e il 17,1% delle donne). Il 73,5% dei ragazzi e il 68,2% delle ragazze dichiarano di aver sperimentato il fumo. Come peraltro prevedibile la percentuale dei ragazzi che hanno già provato a fumare cresce con la classe frequentata: dal 55,7% della prima liceale all'82,2% della quinta classe passando dal 70,4% della seconda, dal 73,2% della terza e dal 77% della quarta.

IL FUMO

Nel fumo di una sigaretta sono state identificate, oltre la nicotina (pesticida che provoca dipendenza), circa 4000 sostanze chimiche pericolose, fra cui il monossido di carbonio (gas tossico per l'ossigenazione dei tessuti), e circa 60 sostanze cancerogene (idrocarburi aromatici, sostanze radioattive, etc.) che, unite all'alta temperatura della combustione, sono tossiche e nocive per molti organi. È nota la correlazione diretta tra fumo e alcuni tumori (polmone, bocca, lingua, laringe, esofago, stomaco, pancreas, reni e vescica), così come quella tra fumo e malattie cardiovascolari (infarto e danni alle coronarie, ictus, arteriopatie periferiche); il fumo è anche strettamente correlato a varie patologie respiratorie (infiammazione dell'intero albero respiratorio dalla bocca fino agli alveoli polmonari, asma, enfisema, bronchite cronica ostruttiva, infezioni respiratorie acute); altrettanto nota è la forte dipendenza fisica e psicologica da nicotina. L'abitudine al fumo dei giovani è spesso incentivata da alcuni fattori: l'aver genitori fumatori e il volersi identificare con gli adulti; l'imitazione di coetanei identificati come leader; il dare agli altri una migliore immagine di sé; ribellarsi all'autorità dei genitori; sentire pressioni sociali (trasgressione,...). Rimane purtroppo assodato che il tabagismo è la principale causa di morte prevenibile nel mondo.

PERCHÈ NON FUMARE

Il problema sta nel fatto che il fumo di sigaretta ha la capacità di indurre dipendenza in tempi variabili tra i 3 e i 5 anni. Conseguentemente molti ragazzi adolescenti che scelgono di fumare non tanto per il piacere conferito dal consumo di tabacco, quanto per l'effetto indotto sull'immagine di sé che viene restituita agli altri, si trovano senza volerlo a divenire fumatori cronici. Inoltre molte ricerche hanno dimostrato che la precocità manifestata dal soggetto verso l'abitudine al fumo è un indicatore di una più frequente adozione in futuro di altri comportamenti a rischio.

Ma allora, perchè smettere di fumare?

Perché dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta la pressione arteriosa si normalizza. Dopo 20 ore eliminazione del monossido di carbonio. Dopo 48-72 ore la nicotina viene eliminata, con miglioramento del gusto e della respirazione. Dopo 2-12 settimane si normalizza la temperatura cutanea, migliorano gli scambi gassosi respiratori, la pelle diviene più luminosa. Dopo 3-9 mesi migliora la tosse e la respirazione, la funzione polmonare migliora del 10%. Dopo 1 anno si riduce il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari. Dopo 5 anni si dimezza il rischio di tumori del cavo orale ed esofago. Dopo 10 anni si riduce di circa il 50% il rischio di tumore polmonare. Dopo 15 anni la mortalità totale e quella per malattie cardiache diviene simile a quella dei non fumatori. Non parliamo poi degli enormi vantaggi economici: giorno dopo giorno un notevole risparmio!



L'ANTIDOPING...

LO SPORT E L'ANTIDOPING

Praticare un'attività sportiva è fondamentale per la tutela della salute. Troppo spesso, però, nel mondo dello sport assistiamo a casi di doping, ciò significa che c'è ancora qualcuno che si ingegna per imbrogliare. Diventa indispensabile, dunque, prevenire queste forme di devianza, trasmettendo a chi si sta avvicinando ora al mondo dello sport, una vera cultura sportiva fatta di regole e di valori. Il migliore strumento di prevenzione del doping, si realizza nel far diventare l'attività antidoping parte della coscienza individuale di tutti coloro che nello sport si impegnano a qualsiasi livello e con qualsiasi funzione. Assumere sostanze vietate per doping è ammettere di aver paura. Il **doping** è un illecito sportivo e un reato per la legge italiana.

DEFINIZIONE DI DOPING

Nel gergo sportivo, la parola doping è entrata alla fine degli anni **Quaranta**, con l'esplosione del consumo di prodotti a base di anfetamine.

"Il **doping** è l'uso (o abuso) di sostanze o medicinali con lo scopo di aumentare artificialmente il rendimento fisico e le prestazioni dell'atleta".

DALLE ORIGINI AD OGGI

Si può dire che il doping sia nato insieme allo sport.

C'E CHI

sostiene che Filippide, il quale recò ad Atene la notizia della vittoria di Maratona, fosse drogato al punto da non accorgersi che era andato oltre le sue possibilità e che il cuore stava cedendo.

IL DOPING era già presente anche tra gli antichi lottatori greci (III secolo a.C.), che assumevano una sostanza estratta da un fungo per aumentare l'aggressività.

IN OCCASIONE di eventi ludici, gli atleti romani ricorrevano a qualità differenti di carni associate a sostanze stimolanti. In tempi più recenti ricordiamo il ciclista inglese Arthur Linton, che vinse la Parigi-Bordeaux del 1896, morendo subito dopo per uso eccessivo di sostanze eccitanti (etere-cocaina).

NEL 1908, Dorando Petri tagliò il filo di lana della maratona di Londra, stroncato dalla fatica per aver assunto stricnina mescolata al cognac.

IN EPOCA più moderna, nella corsa di bici su strada dei Giochi di Roma del 1960, il danese Knut Enemark Jensen cadde dalla sua bicicletta e più tardi morì. L'autopsia rivelò che l'atleta era sotto l'influenza di anfetamine.

ALLE OLIMPIADI di Los Angeles del 1984 si registrano i primi casi di doping ematico. Tale pratica consiste principalmente nel somministrare sangue ad un atleta attraverso delle autoemotrasfusioni, al fine di incrementare il numero di globuli rossi ed aumentare conseguentemente l'apporto di ossigeno nei muscoli.

NEI PRIMI ANNI '90, alcuni sportivi hanno iniziato a ricorrere all'Epo o eritropoietina, sostanza giunta oggi alla terza generazione, la cosiddetta CERA.



TIPOLOGIE DI DOPING PIU' DIFFUSE

L'EPO o eritropoietina è molto utilizzata come doping degli atleti, in particolare negli sport di fondo, in quanto tende ad aumentare il livello di globuli rossi nel sangue migliorando, così, lo scambio d'ossigeno ed aumentando la resistenza all'esercizio fisico.

Tuttavia, le differenze di performance tra gli atleti sono minime: frazioni di secondi nelle prove di velocità, pochi secondi in quelle di fondo.

Anche gli stimolanti rientrano nella categoria delle sostanze dopanti, in quanto influenzano il sistema nervoso centrale. Ciò comporta un aumento dell'attenzione, della competitività, euforia e riduzione del senso della fatica. Tra gli stimolanti più comuni si annoverano l'anfetamina, la cocaina, l'efedrina, la stricnina.

I RISCHI DEL DOPING

È ampiamente documentato che gran parte delle "sostanze illecite" assunte dall'atleta per migliorare le prestazioni sportive, possono provocare aritmie cardiache, patologie cardiovascolari, morti improvvise.

In particolare, negli atleti che hanno fatto uso o usano stimolanti, sono stati riscontrati i seguenti casi: infarto, aneurisma aortico, accelerazione dell'aterosclerosi, tremori, eccitazione, insonnia, aggressività, anoressia, depressione, disturbi della sfera sessuale.

In caso di assunzione di Epo per brevi o lunghi periodi, invece, il rischio di trombosi e ictus aumenta del 400%.

ANTIDOPING E':

1. Prevenzione
2. Formazione
3. Aggiornamento
4. Ricerca
5. Repressione



ALCUNE IMPORTANTI INIZIATIVE MECS



Progetto MECS a.a. 2012-2013



“Segna un goal per l'Etica”

Il **MECS**, per il terzo anno consecutivo con la collaborazione del **Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca** e della **Federazione Giuoco Calcio**, promuove il Concorso **SegnalEtica** espandendolo a tutto il territorio nazionale, coinvolgendo le scuole Secondarie di primo grado (studenti 11-13 anni).

La finalità del Concorso è quella di **creare un network tra il mondo della scuola e il mondo sportivo**, attraverso il **messaggio Etico-Sportivo** all'interno di un programma articolato che prevede una serie di azioni specifiche per la diffusione del Messaggio. In questo modo si intende trasmettere ai ragazzi un'idea di sport sano, che gli permetterà di crescere anche dal punto di vista umano, acquisendo quei valori di **correttezza, fair-play e rispetto delle regole**, indispensabili sia sul “campo sportivo” che nella vita di una persona.

Il Movimento vuole costruire con “**SegnalEtica**”, un vero e proprio progetto “**Etico Sportivo**” di comunicazione e promozione. I ragazzi, grazie a questo Concorso avranno la possibilità di presentare una loro opera, che rappresenta il loro modo di vedere l'etica.

In questo terzo anno, da **Febbraio 2013 a Novembre 2013**, i ragazzi dovranno realizzare un **Video** riguardante il tema “**Segna un goal per l'Etica**”, con il quale raccontano il loro modo di vedere l'etica nel gioco del **Calcio**.

Le **tre opere vincitrici**, valutate dal Comitato Scientifico del Concorso e dai voti che arriveranno dalla Fan Page Concorso SegnalEtica su Facebook, riceveranno dei **Premi in materiale sportivo**.

www.concorsosegnaletica.it - Concorso Segnaletica Fan Page Facebook



etisport Camp



Vieni a Chianciano con noi!



MISSION

L'**Etisport Camp** ha come obiettivo l'integrazione sociale tra ragazzi. Durante la giornata, oltre a lezioni sullo sport. La nostra proposta è quella di un camp in cui i ragazzi potranno trascorrere una settimana dove verranno valorizzati i valori dello Sport e del fair play, dove potranno sviluppare più parti della loro personalità, dalla formazione etica a quella fisico-sportiva, senza tralasciare la socializzazione tra loro, che venendo da diverse regioni Italiane, potranno fare "**Squadra**" con i numerosi compagni di gioco integrandosi con i loro compagni diversamente abili. Ci saranno in maniera ludica, delle lezioni della lingua Inglese... Poi dopo cena grandi serate di divertimento.

Il **MECS** Movimento dell'Etica e Cultura nello Sport vuole costruire, un nuovo modello di camp estivo, utilizzando il messaggio etico nello sport come strumento privilegiato di aggregazione e di integrazione sociale. Per la prima volta in Italia in un camp attraverso lo sport si potranno, in maniera divertente, presentare ai ragazzi tematiche importanti quali:

- Integrazione fra normodotati e diversamente abili
- Socializzazione dei ragazzi di diverse Regioni Italiane
- Educazione ambientale
- Educazione alimentare

I partecipanti al Camp avranno la possibilità di vivere un'esperienza di sport globale, accompagnati dagli Ambasciatori dell'Etica nello Sport, che cercheranno di trasmettere i veri messaggi del mondo sportivo quali: il rispetto delle regole, il fair play e l'importanza dell'allenamento .

Con il Patrocinio di:



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
Settore Giovanile e Scolastico



Comune di
Chianciano Terme



Comune di
Sarteano



I Partner di
ETICAMENTE:



UNIVERSITÀ EUROPEA DI ROMA



UNIVERSITÀ TOR VERGATA



CENTRO STUDI DI DIRITTO, ECONOMIA ED ETICA DELLO SPORT



A.S. LUISS
Associazione Sportiva



Banca
del Fucino



Stegip Group
leisure promotion



La Guida Etica nasce da un'idea di...

Dott. Luigi Capasso

Socio Fondatore del Meccs
Editore di Sport Club

Prof. Paolo Del Bene

Socio Fondatore del Meccs
Direttore Sportivo Università LUISS Guido Carli

Avv. Tommaso Mandato

Socio Fondatore Meccs
Presidente Sportform

Hanno collaborato
Ufficio Marketing Banca del Fucino

Dott. Corrado Beccarini

Già Responsabile della Didattica della Scuola
dello Sport del Coni
Consulente Tecnico EOSE (Osservatorio
Europeo sullo Sport e l'Impiego)

Dott. Pino Capua

Presidente Commissione Antidoping FIGC

Dott. Pierfilippo Crucitti

Dipartimento di Chirurgia Policlinico
Universitario Campus Biomedico di Roma

Dott.ssa Silvia Delmirani

Coordinatrice generale Meccs

Prof. Antonio Lombardo

Ordinario di Storia dello Sport
Presidente del Corso di Laurea in Scienze
Motorie dell'Università di Roma Tor Vergata

Prof. Dott. Roberto Verna

Ordinario di Patologia Clinica
Direttore Centro per la Medicina e il
Management dello Sport Sapienza Università
di Roma Presidente Associazione Italiana di
Patologia Clinica e Medicina Molecolare

Progetto Grafico:

Mediagroup adv - www.mediagroupadv.it

Disegni a cura di:

Associazione PlayToon - www.playtoon.it





MECS - Movimento per l'Etica, la Cultura e lo Sport
Via Morlupo, 51 Roma

