



# Wealth Planet Village

*Pianeta della bellezza e del benessere*

[www.wealthplanet.it](http://www.wealthplanet.it)

**Medicina dello Sport**  
Università degli Studi di Perugia

**Postura e sport**

**Lo sport  
come welfare  
di promozione**

**Lo sport italiano  
sta respirando**

**Bellezza e benessere**

**Il corpo in scena**  
alla ricerca  
del sé autentico



Centri Sportivi  
Aziendali Industriali  
Perugia



## SOMMARIO

Accuratezza della visita medico-sportiva Università degli Studi di Perugia	03
Bellezza e Benessere Dott. Rinaldo Tieri	04
Postura e Sport Dott.ssa Angelica Albolino	05
Podologia e riflessologia plantare Dott.ssa Stefania Rossi Barillozzi	06
Teatro e Sport, maestri di vita Dott. Alessandro Lupi	07
Il nuoto come sport del benessere Dott.ssa Simonetta Simonetti Dott.ssa Claudia Ceravolo	08
Lo sport come welfare di promozione Dott.ssa Ornella Bellini	10
Il ciclismo umbro orgoglioso della sua storia Dott. Carlo Roscini	11
Comunicazione e Benessere Dott.ssa Flavia Baldassarri	12
Lo sport italiano sta respirando Dott. Massimo Bistocchi	16
Il corpo in scena Alla ricerca del sé autentico D.ssa Maria Donata Mezzetti	17
Intervista alla dott.ssa Nella Bucciero	18

Numero straordinario riservato ai Soci



Presidente Wealth Planet Village  
Consigliere Provinciale C.S.A.IN.  
Centri Sportivi Aziendali Industriali - Perugia  
**Massimo Patiti**

Vice Presidente Wealth Planet Village  
**Emanuele Lana**

Presidente C.S.A.IN.  
Centri Sportivi Aziendali Industriali - Perugia  
**Raffaele Germini**

Presidente Polisportiva Colli del Tezio  
**Stefano Prosperini**

Presidente ASD Volley Colli del Tezio  
**Sergio Pincicatti**

Progetto grafico  
**Mirco Polidori**

 **BANCA DI MANTIGNANA**

 **CREDITO COOPERATIVO UMBRO**

# Accuratezza della visita medico-sportiva

## per la diagnosi di patologie cardiache quasi sempre silenti: casistica del nostro Centro



### CENTRO DI MEDICINA SPECIALISTICA DELLO SPORT

**"Fondatore: Prof. Ruggero Rossi"**

Università degli Studi di Perugia  
convenzionato con Azienda Ospedaliera di Perugia

Direttore: Prof. Mauro Bacci

Responsabile: Dr. Ivo Parisse

Collaboratori: Dott. Primo Pensi - Dott. Andrea Batini - Dott.ssa Antonella Primerano - Dott. Stefano Sabatini - Dott.ssa Michela Pescioli

È ormai certo che la visita medico-sportiva rappresenta uno dei momenti preventivi più importanti della nostra vita. Se consideriamo la nostra piccola Regione Umbria, sono circa 40.000 gli abitanti più o meno giovani che annualmente si sottopongono a visita medico sportiva sia agonistica che ludico-amatoriale (5% della intera popolazione umbra). In precedenti edizioni abbiamo più volte sottolineato l'importanza della accuratezza diagnostica della visita medico-sportiva e soprattutto la scelta del protocollo di visita ideale in relazione alle problematiche riscontrate nel corso della visita stessa e dopo approfondita anamnesi personale e familiare. L'esperienza del nostro centro, ormai decennale, ci permette di affermare quanto sia importante associare ad un'attenta lettura elettro-

cardiografica prima, durante e dopo sforzo, un esame ecocardiografico alla prima visita medico-sportiva soprattutto se in età adolescenziale: questa semplice metodica non invasiva ci consente di poter diagnosticare patologie congenite e/o acquisite spesso subcliniche ed asintomatiche potenzialmente in grado di provocare eventi avversi soprattutto durante attività sportiva anche se non ad elevato impegno cardiovascolare.

Affermiamo inoltre che non meno importanti sono i monitoraggi della pressione arteriosa-24h e dell'elettrocardiogramma-24h. Soprattutto l'ecg-dinamico secondo Holter è in grado di dirimere dubbi diagnostici del ritmo cardiaco e non solo (alterazioni della ripolarizzazione e della conduzione atrio-ventricolare).

#### PRINCIPALI PATOLOGIE DIAGNOSTICATE DURANTE VISITA MEDICO-SPORTIVA:

- VAB (valvola aortica bicuspid)	48 casi (10 casi complicati da dilatazione aneurismatica aorta ascendente)
- PVM (prolasso valvolare mitralico)	29 casi
- C.I. (cardiopatía ischemica)	2 casi
- CARVD (cardiopatía aritmogena ventricolo dx)	3 casi
- CMI (cardiomiopatía ipertrofica)	3 casi
- CMD (cardiomiopatía dilatativa)	3 casi
- S. B. (sindrome di Brugada)	1 caso
- W.P.W (sindrome di Wolff-Parkinson-White)	3 casi
- SQT L (sindrome del QT lungo)	1 caso
- DIA (difetto interatriale - aneurisma del setto interatriale)	15 casi e 5 con forame ovale pervio (FOP)
- Anomalia di Ebstein	1 caso

(le patologie sopraelencate controindicano quasi sempre, soprattutto se complicate, l'idoneità allo sport di tipo agonistico)

...e tante altre condizioni patologiche come: ipertensione arteriosa sistemica, diabete giovanile o di tipo 1, piccolo male, grande male, epilessia etc tutte in grado di arrecare problemi in condizioni ed ambienti sportivi non "ideali".

#### Conclusioni

Non vogliamo spaventare o preoccupare chi legge questo breve articolo, soprattutto i genitori, che riassume l'attività ambulatoriale del Centro di Medicina Specialistica dello Sport ma vogliamo solo trasmettere un messaggio molto importante per i lettori e soprattutto per coloro che praticano attività sportiva: "lo sport è un momento fondamentale della nostra vita quotidiana per socializzare, per aumentare la performance e pertanto va tutelato in tutti i suoi aspetti e quindi anche con una corretta visita medico sportiva almeno annuale".

# Bellezza e Benessere

a cura del

Dott. Rinaldo Tieni



**Poeti, artisti e pensatori si sono sempre interrogati su cosa fosse il Bello, cercando nel sottile piacere offerto dal divino gioco delle linee, delle curve e delle proporzioni un mezzo per accedere ai segreti più nascosti della Natura, al grande mistero del Creato, infine, al senso stesso della vita.**

Scrivendo Nietzsche che “la bellezza parla con voce sommessa” ma oggi essa urla in ogni angolo di strada nella grande confusione dell’immagine e dell’apparire: tutto deve essere bello e solo questo ha voce e dignità. Il bello viene cercato e perseguito a tutti i costi in ogni momento ed in ogni luogo come se dovesse essere una costante della nostra vita e non un evento raro e per questo gratificante ed esaltante: l’incontro con il Bello, appunto, momento di emozione intensa che pervade lo spirito elevandolo ad una nuova percezione del Creato.

Si definisce così il grande paradosso contemporaneo, il nostro mondo insegue forsennatamente la Bellezza, ma non sa più che cosa essa sia, ne ha smarrito il senso ed il significato.

La ricerca diventa allora incerta, frustrante, dispersiva nel vano tentativo di trovare ciò che purtroppo più non si conosce.

Il risultato, allora è il trionfo del brutto, o meglio della “cosmesi” che cerca di verniciare

di bello ciò che è e rimane irrimediabilmente brutto.

Si insegue la parodia del Bello sempre più convinti che quella ne sia l’essenza autentica e ci si abitua a giudicare con occhi appannati e spesso strabici.

Ecco, allora, che questa estetica pervasiva e fuorviante, applicata a tutte le cose creando scale di valore false e subdole, sfocia inevitabilmente in un mondo desolatamente privo di qualsiasi luce di Bellezza.

Non basta: questo giudizio estetico corrompe pian piano anche la morale piegandola e soggiogandola a criteri di gusto per cui il bene o il male dipendono unicamente dal ns. gradimento e dal nostro piacere ed a questo adattiamo sempre più i nostri stili di vita.

Questo è vero soprattutto per i popoli del mediterraneo abituati da secoli a sottolineare l’aspetto estetico di un evento o di un aspetto della vita, a differenza della cultura dei paesi del nord Europa: infatti noi siamo soliti usare

espressioni come “una bella cena”, “un bel piatto”, “un bell’incontro”, “una bella giornata”, “un bel sonno” e così via, laddove altre culture utilizzerebbero i termini di “buono” o “piacevole”.

Noi, più di altri, usiamo il metro dell’estetica, per valutare i fatti della ns. vita e ciò che accade intorno.

Un altro pericolo si affaccia alle porte: purtroppo sfugge sempre più il valore della Verità profonda in cambio della “simulazione”, ma simulare la Bellezza significa simulare la gioia di vivere, il Ben-essere, il senso di una vita equilibrata e quindi felice.

Dietro la Simulazione c’è il nulla, ed ecco il nuovo Nichilismo contemporaneo: la realtà è apparenza e nient’altro che apparenza ma l’apparenza si identifica con il nulla ed allora viviamo una realtà che non esiste: per cui il “male di vivere”, il disagio sociale, la ricerca di facili piaceri o paradisi artificiali, la difficoltà ad intrattenere rapporti normali tra le persone spesso anche i propri familiari. Si rompe definitivamente quel legame profondo tra “Bellezza e Verità” che ha accompagnato la cultura e la filosofia per secoli, dalla classicità greca ai giorni nostri: da Platone a Kant, ad Heidegger per cui l’essenza più profonda della bellezza sta nella contemplazione della verità.

Ma allora dobbiamo rassegnarci definitivamente all’idea che la bellezza, come la vive il mondo contemporaneo, non sia più strumento di conoscenza del mondo, ma solo un inganno privo di ogni legame con la realtà-verità?

No! Non rassegniamoci, il Bello non va inventato né costruito esso è nelle cose: nella Natura, nell’Uomo, nel mondo che ci circonda, va solo svelato, va tolto il velo, appunto, che lo cela al nostro sguardo, ma probabilmente occorre cercarlo con gli occhi disincantati, liberi ed ingenui di un bambino.

Ridiamo forza e vigore al significato autentico della Bellezza: solo nel Bello e attraverso il Bello ci è dato, a noi umani, di fare esperienza di qualcosa che ci turba nel profondo, come se ne andasse di noi, della nostra vita e di quanto la rende degna di essere vissuta: la sua ricerca ci appaga e ci consola ridando significato alla nostra esistenza sempre in bilico tra il senso della vita e quello della morte.

Baudelaire si chiedeva se la Bellezza scaturisse dal più alto dei Cieli o da qualche abisso infernale, facciamo sì che sia vera la prima possibilità, in accordo con Dostoevskij che suggeriva che il mondo potrebbe essere salvato dalla Bellezza.

# Postura e Sport

a cura della

Dott.ssa Angelica Albolino



**"La postura è una risposta globale di accomodamento ad un certo ambiente, una correlazione tra gli aspetti corporali e mentali del comportamento"** (Tribastone)

In pratica la postura è il modo di stare in equilibrio del corpo umano sia esso fermo che in movimento e tale equilibrio è il risultato dell'adattamento delle varie strutture del corpo: SNC, rachide, arti e loro interconnessioni con il mondo esterno. La postura è quindi il modo di essere e di relazionarsi dell'uomo con ciò che lo circonda, non solo legato a fattori strutturali bensì intervengono nella sua determinazione anche i fattori biochimici e soprattutto psichici. Tutti i fattori determinanti la postura del soggetto, quali i sistemi: vestibolare e uditivo, visivo ed oculomotorio, stomatognatico, podalico e tutta la proprio-

cezione del corpo, possono, nel loro funzionamento, creare dei disturbi più o meno manifesti.

Una notevole importanza la possiamo dare alla postura del soggetto sportivo, sia per quanto riguarda la ricerca della prestazione, ma soprattutto per quanto concerne la cura e la prevenzione di infortuni.

Nei periodi di maggiore intensità dei carichi di allenamento, specialmente in vista di gare importanti, alcuni atleti lamentano sintomatologie dolorose localizzate nel tratto lombo-sacrale. Salvo casi particolari di preesistenti patologie osteoarticolari, il dolore può derivare da:

*Insufficiente riscaldamento generale e specifico*

*Residuo di tossine e congestione muscolare*

*Squilibrio di forza e di elasticità della muscolatura*

*Insufficiente utilizzo di esercizi di stretching muscolare e mobilità articolare dopo ogni allenamento.*

*Compressione continua della colonna vertebrale durante e dopo l'allenamento.*

Quello che lo studio della postura e la sua ottimizzazione con un'adeguata riprogrammazione, qualora sia necessaria, può dare nella vita di un atleta è innanzi tutto un aumento delle performance poiché uno schema fisiologico rende il gesto sportivo il meno dispendioso possibile, ma anche una prevenzione degli infortuni perché uno schema non fisiologico ovvero adattato oltre che essere dispendioso non è confortevole.

## BIBLIOGRAFIA

- Cailliet R., Il dolore lombo-sacrale, Leonardo Edizioni Scientifiche, Roma, 1975
- Caldarone G, Berlutti G, Giampietro M, Spada R., Attività fisica e sport in età evolutiva, Centro Doc. Scient. Menarini
- Guyton A., Trattato di fisiologia medica, Piccin Editore, Padova 1978
- Kapandji I. A., Fisiologia articolare, vol. II, III, Marrapese Editore, Roma
- Kendall, McCreary, I muscoli, Verducci Editore, quarta edizione, Roma 1997
- Martinelli E., Come Prevenire e Curare il Mal di Schiena, Fratelli Fabbri Editore Milano. 2002, 4<sup>a</sup> edizione
- Raimondi P., Vincenzini O., Martinelli E. et al., Teoria metodologia e didattica del movimento compensativo rieducativi preventivo, Casa Editrice Margiacchi - Galeno, Perugia, ottobre 2003
- Sibilis P., Trattamento della scoliosi idiopatica nell'adolescenza. Gruppo di Studio della Scoliosi, 2006
- Tribastone F., Tribastone P., Compendio di Educazione Motoria Preventiva e Compensativa, Società Stampa Sportiva, Roma 2001



Acqua Minerale Naturale

**SANGEMINI**

SANGEMINI  
ACQUA  
DELLA VITA

UFFICI AMMINISTRATIVI - UFFICI COMMERCIALI - UFFICIO MARKETING  
via Tiburtina, 1 - 00179 Sangermano (FR) - tel. +39.0744.230811 - fax. +39.0744.230804

STABILIMENTO SANGEMINI S.p.A. - UFFICI PRODUZIONE  
via Tiburtina, 1 - 00179 Sangermano (FR) - tel. +39.0744.230811 - fax. +39.0744.230804  
www.sangemini.it

San Vito

di Rossetti Giuseppina

da 25 anni distributore unico delle Coop del Centro Italia

Stando sempre a 110000

www.sanvitodivita.com

# Podologia e riflessologia plantare

a cura della

Dott.ssa Stefania Rossi Barillozzi

**“Tutto ciò che è buono è leggero,  
tutto ciò che è divino  
corre su piedi delicati”**

*Nietzsche*

la prescrizione, l'ideazione, la realizzazione e l'applicazione di ortesi, come ad esempio plantari finalizzati a trattare le affezioni biomeccaniche della deambulazione. In conclusione il podologo agisce sul piano della prevenzione, cura e riabilitazione delle alterazioni del piede, anche in équipe multidisciplinare.

La riflessologia plantare è una tecnica antichissima che si può dire sia nata con l'uomo. Le prime notizie, storicamente certe, sulla riflessologia, ci vengono da un dipinto murale rinvenuto in una tomba egizia a Saqqarah: grazie ai metodi di rilevazione del carbonio è stato datato nel 2330 a.C.. In questo primo dipinto è illustrata l'applicazione del massaggio riflessogeno ai piedi e alle mani.

La riflessologia si basa sul principio che ogni malattia o disfunzione si manifesta per traslazione in una zona del corpo anche distante anatomicamente dal punto dove l'anomalia ha avuto origine: nel caso del "microsistema piede" ogni componente del corpo ha una sua proiezione sui piedi. Il "microsistema" è la rappresentazione dell'intero, cioè, il "macrosistema". I filosofi di tutti i tempi riconobbero nell'osservazione dei fenomeni vitali che l'informazione della parte è contenuta nel tutto e quella del tutto nella parte. Goethe aveva osservato che "Nessun fenomeno si spiega in se stesso e da se stesso; solo l'osservazione nell'insieme di molti di essi, l'ordinamento metodico conducono alla fine a qualcosa che potrebbe essere valida come teoria." Anche in medicina, ciò è ben noto attraverso la pluripotenzialità delle prime cellule umane le quali portano in sé l'insieme delle possibilità di differenziazione per lo sviluppo successivo in organi, tessuti e sistemi. Il trattamento al "microsistema piede" può essere sicuramente considerato come la terapia riflessa più antica, più diffusa e maggiormente inserita nell'esperienza terapeutica.

La riflessologia si esplica con la digitopressione, principalmente esercitata con il pollice, che consente di inviare un messaggio in grado di stimolare le capacità di riequilibrio dell'organismo malato.

I disturbi più comuni alleviati dalla riflessologia sono ansia, tensione nervosa, depressione, insonnia, cefalee di genesi differente, sindrome cervicale o lombare, tensioni muscolari, limitazioni funzionali delle articolazioni, disturbi digestivi, dismenorrea ed altri disturbi funzionali del ciclo mestruale.

Il corpo ringrazia i piedi!



L'oggetto principale sia della podologia che della riflessologia plantare è il piede considerato, però, da due prospettive diverse.

Da un punto di vista podologico il piede è l'organo inteso come insieme di ossa, muscoli, tendini, nervi e vasi che sostiene il corpo e permette di esplicitare la funzione fondamentale di deambulare. Il podologo è un operatore sanitario che in possesso di Laurea universitaria è abilitato a svolgere atti preventivi e/o terapeutici nei confronti delle affezioni del piede dalla più semplice come l'ipercheratosi alla più complessa come la deviazione assiale delle dita. Inoltre utilizza strumentazioni diagnostiche tra i quali la pedana baropodometrica e solette a sensori; l'esame con il baropodometro aiuta nella formulazione della diagnosi e nella realizzazione di plantari personalizzati. Il podologo, infatti, attua

# Teatro e Sport, maestri di vita

a cura del

Dott. Alessandro Lupi

Teatro e sport evocano emozioni intense, suscitano stupore, provocano delusione, appagamento e dolore.

Il **teatro** svolge un'importante azione catartica, mitiga la violenza delle passioni e rasserena l'animo, specialmente quando porta sulla scena eroismi estremi e tragedie inimmaginabili, che dissolvono incubi, deliri



e debolezze dell'animo.

Ma la sua magia agisce anche attraverso favole affascinanti, che sfumano i confini fra realtà e sogno, e portano in primo piano fantasie, grandi ideali e nuove speranze. È proprio il nostro lo che viene sollecitato, attraverso simbologie e metafore, quando assistiamo a uno spettacolo teatrale. Gli spettatori entrano idealmente nei panni del giusto, che punisce il malvagio, e si purificano dal desiderio di vendetta contro quel prossimo che li sovrasta e li umilia. Il teatro, però, esige che venga compreso il suo linguaggio ritmico, armonioso, melodico e scenico.

È infatti impossibile per lo spettatore decodificare uno spettacolo teatrale, senza mettersi in gioco emotivamente, senza



vibrare, poiché l'azione teatrale si fonda su codici precisi, concepiti in funzione di un rito che rende solidali attori e spettatori, avvolgendoli nello stesso pathos.

Lo **sport** si esprime più semplicemente attraverso azioni giocose, ma il gioco, quando è sperimentazione di vita, diventa evento drammatico, con i suoi riti e un suo proprio linguaggio, che si manifesta con finte, attacchi, colpi inferti e parati.

Il dramma è recitato a soggetto: la sorte dei protagonisti non è stabilita da un destino tragico o da una passione folle, ma è determinata dal contesto nel quale i personaggi agiscono.

Nell'agone sportivo ci sono regole da rispettare e ogni atteggiamento trasgressivo viene stigmatizzato dall'immediata condanna del pubblico, che vuole riaffermare con forza quei principi che fanno concepire lo sport come simbolo di lealtà e giustizia.

Ed è nell'ambito delle regole, che delimitano il tempo e lo spazio di ogni azione, che i protagonisti devono parlare con originalità rinnovata.

Lo stupore dello spettatore è quello di scoprire ogni volta l'inimmaginabile "miracolo", che l'inventiva del fuoriclasse realizza nei limiti angusti concessi dal regolamento.

Ma in realtà chi è che scrive il copione del gioco? Non certo l'arbitro, né tanto meno l'allenatore. Molto spesso l'opera segue un canovaccio del tutto impreveduto, burlandosi di tutti e si sviluppa su sentieri nuovi e sconosciuti.

Il dramma prosegue in una serie indefinita di cause ed effetti mossi dall'abilità dei protagonisti, dal loro stato d'animo, dalle circostanze ambientali, dalla fortuna, che gioca sempre un ruolo determinante sull'esito finale.

È questo *mistero* che avvolge la fine del dramma il vero protagonista dello spettacolo. L'interpretazione è valorizzata dalla recitazione spontanea, dall'espressività gestuale dei protagonisti, quando esultano per la vittoria, quando cadono in preda allo sconforto per la sconfitta.

E lì, sul *tappeto* o sul *ring*, in *pista* o sui *campi* non c'è fiction.

Lo spettacolo è vero, le emozioni sono vere, sanguigne, autenticamente manifestate da un impegno e da una lotta che coinvolge tutti. Nell'agone il dolore è dolore, la fatica è fatica, il sangue è sangue vero, che scaturisce dalla pelle e dall'animo umano.

Per questo motivo ogni gara è guidata da un'etica che esige lealtà e rettitudine e il dominio delle emozioni.

Una vita equilibrata è guidata da emozioni controllate.

Colui che vive senza slanci emotivi abita in un deserto affettivo.

Chi, invece, è preda di continui turbamenti diventa vittima del caos.

I moti dell'animo indotti da teatro e sport sono vissuti per libera scelta e, quindi, una volta suscitati, riconosciuti e accettati devono poi essere valorizzati e indirizzati entro gli argini in cui scorre la vita di relazione, al fine di ottenere un'esistenza ricca di contenuti.

# Il nuoto come sport del benessere

**Dott.ssa Simonetta Simonetti**

Docente di TTD degli Sport Natatori

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive, Università degli Studi di Perugia

**Dott.ssa Claudia Ceravolo**

Medico Chirurgo

Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione

## IL NUOTO COME SPORT DEL BENESSERE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità".

Non basta quindi curare, ma anche prevenire, informare, sensibilizzare, promuovere comportamenti sani e orientati al benessere. La salute non è uno "stato", ma è una condizione dinamica di equilibrio fra benessere sociale, psichico e fisico che si fonda sulla capacità del soggetto di interagire con l'ambiente in modo positivo, pur nel continuo modificarsi della realtà circostante. Per mantenere costante lo stato di equilibrio, è fondamentale l'attività motoria nelle sue varie espressioni.

**Il Nuoto è lo sport più adatto per raggiungere l'obiettivo Benessere.** L'acqua è sinonimo di salute, benessere, divertimento, offre la possibilità di vivere sensazioni di movimento non esprimibili sulla terraferma; muoversi in ambiente liquido costituisce un contesto nuovo per "percepirsi" ed "ascoltarsi".

## VANTAGGI DEL NUOTO

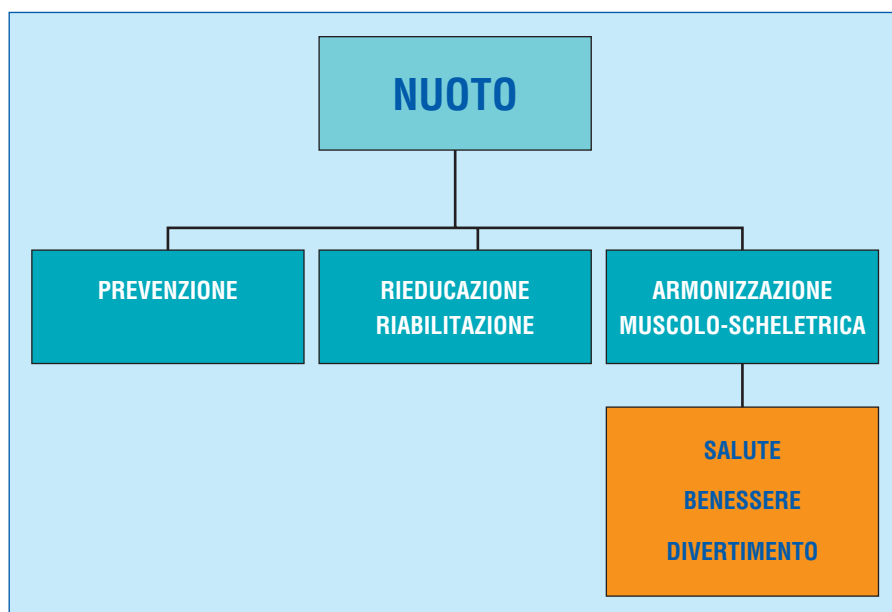
Se analizziamo l'attività natatoria troveremo sicuramente più benefici che svantaggi. Tutti sono d'accordo nel riconoscere al nuoto le seguenti caratteristiche:

- È biologico! Ciascuno di noi ha alle spalle almeno nove mesi di attività acquatica spontanea.
- È praticabile ad ogni età: aiuta lo sviluppo armonico del bambino, mantiene in forma l'adulto e rallenta l'invecchiamento muscolare dell'anziano.
- Aumenta la resistenza e la coordinazione.
- Riduce il sovraccarico venoso degli arti inferiori. La pressione idrostatica, che aumenta con la profondità, esercita un benefico effetto compressivo centripeto sul sistema vascolare, normalizzando la funzione circolatoria e riducendo eventuali edemi distali.
- Migliora il funzionamento dell'apparato muscolo-scheletrico, cardiocircolatorio e respiratorio.
- È uno sport completo e con riduzione del rischio traumatologico. Virtualmente



siamo in un ambiente privo di rischi per articolazioni, muscoli ed ossa; i movimenti sono eseguiti a bassa velocità, con riduzione dell'accelerazione e decelerazione.

- Riduce il sovraccarico gravitazionale per assenza di compressione sulle strutture ossee portanti. L'acqua è l'unico ambiente che permette il movimento in uno spazio tridimensionale!
- È una buona forma di esercizio aerobico.
- Aumenta la capacità polmonare.
- È rilassante. Si ha la possibilità di provare sensazioni nuove, di muoversi nel silenzio del mondo acquatico, in un continuo massaggio ed in una diversa percezione dello spazio, del peso e del tempo. L'armonia e il silenzio dell'acqua facilitano il rilassamento delle tensioni psicofisiche.
- È divertente: in acqua si possono svolgere numerose attività in modo sempre diverso. La relativa facilità nell'eseguire gli esercizi, procura al soggetto una sensazione di libertà e favorisce il buon umore e la socializzazione.
- È consigliato in gravidanza: migliora la tonicità e rinforza la muscolatura senza generare tensioni su tendini e articolazioni; favorisce la circolazione e l'apporto di sostanze nutritive a tutto l'organismo con un notevole contributo allo sviluppo ottimale del feto; migliora il controllo e la consapevolezza dell'atto respiratorio; produce energia emozionale positiva e rilassamento psicologico.





### TEMPERATURA DELL'ACQUA

L'acqua viene impiegata in modo diverso a seconda della temperatura, la quale deve essere inversamente proporzionale all'entità dell'impegno muscolare e al tipo di attività fisica.

Bagni termali	35-37°
Riabilitazione passiva	33-34°
Riabilitazione attiva e neonati	31-32°
Riabilitazione attiva 2° stadio	29-31°
Nuoto/relax - corsi nuoto- gravidanza e ginnastica in acqua	28-30°
Nuoto agonistico	25-28°

### VANTAGGI DEL NUOTO E DEGLI ESERCIZI IN ACQUA IN AMBITO RIEDUCATIVO

L'attività natatoria è utilizzata non solo per il ricondizionamento motorio, ma anche a scopo preventivo e rieducativo.

Le metodologie acquatiche vengono impiegate:

- nelle disabilità;
  - nelle patologie ortopediche e traumatologiche [particolarmente utile nei politraumatismi];
  - in reumatologia, graduando l'intensità della stimolazione motoria;
  - nelle patologie neurologiche (para e tetraplegie, emiplegie, sclerosi multipla, paralisi cerebrali infantili, ecc.);
  - in ambito cardio-pneumologico: nei programmi di riadattamento allo sforzo dei cardiopatici e in alcune forme di asma.
- Qualunque sia il tipo di attività svolta in acqua (ludica, preventiva o rieducativa) è

fondamentale essere in grado di dosare il tipo di lavoro.

Ogni esercizio proposto può essere modificato:

- applicando galleggianti;
- variando la lunghezza della leva;
- variando il peso applicato al segmento corporeo;
- aumentando o diminuendo la velocità di

esecuzione del movimento;

- aumentando o riducendo la superficie del corpo che si muove.
- Per queste peculiarità il nuoto e tutte le attività che si svolgono in ambiente acquatico possono avere una grande valenza rieducativa, sociale e ricreativa e contribuiscono al raggiungimento del benessere inteso in senso più ampio.

### BIBLIOGRAFIA

- Ahern M, Nicholls E, et al. *Clinical and psychological effects of hydrotherapy in rheumatic diseases*. Clin Rehabil. 1995, (9):204-212.
- Becker BE. *The biologic aspects of hydrotherapy*. J Back Musculoskel Rehabil. 1994; (4):255-264.
- Danneskiold-Samsøe B. *Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis*. Cochrane Database Syst Rev. 2007 Oct 17;(4):CD005523.
- Fuller CS. *Riabilitazione in acqua*. In: Andrews JR, Harrelson GL, Wilk KE. *Riabilitazione nella Traumatologia dello Sport*. Verduci Ed, Roma, 2004, 361-367.
- Lund H, Weile U, Christensen R, et al. *A randomized controlled trial of aquatic and land-based exercise in patients with knee osteoarthritis*. J Rehabil Med. 2008 Feb;40(2):137-144.
- Masumoto K, Mercer JA. *Biomechanics of human locomotion in water: an electromyographic analysis*. Exerc Sport Sci Rev. 2008 Jul;36(3):160-169.
- McVeigh JG, McGaughey H, Hall M, Kane P. *The effectiveness of hydrotherapy in the management*

*of fibromyalgia syndrome: a systematic review*. Rheumatol Int. 2008 Aug 27.

- Prins J, Cutner D. *Aquatic therapy in the rehabilitation of athletic injuries*. Clin Sports Med. 1999, 18(2):447-461.

- Rae S, White P. *Swimming pool-based exercise as pulmonary rehabilitation for COPD patients in primary care: feasibility and acceptability*. Prim Care Resp J 2008; 17(X): XXX-XXX.

- Selepak G. *Terapia acquatica in riabilitazione*. In: Prentice WE. *Tecniche di Riabilitazione in Medicina dello Sport*. UTET, Torino, 2004, 249-259.

- Simonetti S. *La rieducazione in acqua*. In: Vincenzini O. *Aspetti preventivi e rieducativi della ginnastica correttiva*. Margiacchi-Galeno Ed. 2000, 229-316.

- Triche T. *Idrokinesiterapia per l'atleta infortunato*. In: Brotzman SB, Wilk KE. *La Riabilitazione in Ortopedia*. Excerpta Medica, Milano, 2004, 503-511.

- Wang TJ, Belza B, et al. *Effects of aquatic exercise on flexibility, strength and aerobic fitness in adults with osteoarthritis of the hip or knee*. J Adv Nurs. 2007 Jan;57(2):141-152.

# Lo sport come welfare di promozione

a cura della Dott.ssa Ornella Bellini

Assessore allo Sport Comune di Perugia



In Italia si è allungata l'età media delle persone a seguito della sconfitta di malattie alcuni decenni fa mortali, del servizio sanitario nazionale pubblico, dell'aumento della qualità della vita e di migliori condizioni materiali. Per contro sono in rapido aumento negli adulti, nei bambini e negli adolescenti quadri morbosi come l'obesità, le malattie vascolari e del metabolismo, l'ipertensione arteriosa. Fenomeni, questi ultimi, che possono appartenere a soggetti geneticamente predisposti, ma che sono favoriti da fattori insiti nella società dei consumi e negli stili di vita da essa indotti. In nome di una convinzione molto diffusa e molto pregiudizievole – la mancanza di tempo – abbiamo ridotto il movimento spontaneo in ogni età: i bambini preferiscono giochi sedentari, usano lo scuolabus o sono accompagnati a scuola con l'auto; gli adulti attivi utilizzano il progresso tecnologico (ascensori, elettrodomestici, scale mobili, telecomandi ecc.) per risparmiare fatica e tempo ma per converso adottano stili di vita sedentari, gli adulti non attivi spesso indulgono nella pigrizia. La stessa stanchezza che si lamenta al termine di una giornata lavorativa è più mentale che fisica. Con la società del benessere tutti noi facciamo i conti quotidianamente: per un verso essa ci offre delle opportunità alle quali non intendiamo rinunciare per un altro verso incide sul nostro benessere psicofisico in modo profondo e non sempre positivo. Nel caso specifico la dipendenza dai suoi elementi peculiari (tecnologia, sedentarietà, competizione, stress, opulenza anche alimentare) genera limitazioni sul piano psicofisico, sulle abitudini e sugli stili di vita proporzionali al grado di benessere e di inattività delle popolazioni coinvolte. Il caso emblematico è quello del bambino che, libero

di muoversi fino all'età scolare, dal momento in cui va a scuola si trasforma in un sedentario precoce ed a tempo pieno. Ciò premesso, tuttavia, è impensabile rimettere indietro le lancette dell'orologio e del progresso. E' invece utile ripensare il nostro modo di stare in questo contesto sia acquisendo nuove abitudini che consentano di fare un po' di movimento quotidiano (salire le scale, andare a scuola o al lavoro a piedi, non parcheggiare l'auto nelle immediate vicinanze del posto di lavoro ecc.), sia scegliendo una pratica sportiva più o meno organizzata che può essere amatoriale, salutista, ricreativa, riabilitativa.

Saremmo tuttavia ciechi lettori della realtà se in tempi abbastanza recenti non cogliessimo i segni di un cambiamento nella pratica sportiva. Accanto allo sport professionistico ed agonistico di livello alto, medio e basso, è aumentata la consapevolezza dell'utilità di una pratica sportiva per persone che non cercano il risultato ma il benessere, la qualità della vita. E' cioè aumentata la consapevolezza della prevenzione, della dimensione sociale, educativa, formativa, di benessere psicofisico, di inclusione dello sport; sia esso dilettantistico, giovanile, amatoriale, della Terza Età, o per disabili. Potremo aggiungere anche quello che alcuni enti di promozione sportiva fanno con i detenuti.

Parliamo di casi – giovani, adulti, terza età, disabili, detenuti – che nulla hanno a che vedere con il professionismo, con l'agonismo fine a se stesso o con lo sport come pratica lucrativa. Parliamo di casi che coinvolgono quasi il 30% della popolazione italiana che si rivolge allo "sport per tutti" per prevenire forme di disagio sociale e l'insorgere di patologie giovanili e della terza età, per ricercare il benessere psico-fisico allontanando anche l'uso di farmaci, per rafforzare la dimensione sociale e relazionale della persona, per esprimere un'opportunità della personalità nel passato repressa, per includere, per recuperare. Casi che rappresentano traguardi culturali e sociali; che sono latori di diritti di cittadinanza, di politiche di risparmio della spesa sociale e sanitaria, di incremento della qualità della vita in città che sempre più tendono a rinchiudere i cittadini di ogni età tra le mura domestiche o a lasciare i giovani in balia dei rischi della strada.

Pur non avendo dati statistici a disposizione va rilevata la prassi diffusa da parte degli assistenti sociali o di altre istituzioni a tutela dei minori di inviare presso le associazioni sportive giovani che evidenziano problemi di relazioni interpersonali o sociali o di espressione della propria personalità. Lo stesso associazionismo, insieme alla scuola, è un attore dell'inclusione multiculturale (oltre che sociale) al punto che soprattutto negli impianti sportivi di quartiere cogliamo uno spaccato della società multietnica. Sono esempi molto diffusi che esprimono un "capitale sociale" che caratterizza soprattutto il nord ed il centro Italia e sono il risultato di una cultura ormai transitata e diffusa nelle nostre comunità, di costanti investimenti da parte degli Enti Locali nelle infrastrutture sportive e nella valorizzazione dell'ambiente naturale come bene fruibile da tutti, di una visione dello sport da parte delle istituzioni culturali e sportive e dell'associazionismo come attività rivolta a tutte le fasce sociali ed a tutte le età, della certificazione medico-sportiva molto spesso gratuita per i minorenni ed i disabili, dello sforzo informativo e formativo delle strutture sanitarie in fatto di medicina sportiva. Ma sono esempi sui quali nessuno può abbassare la guardia soprattutto nel momento in cui emergono prepotentemente fenomeni come l'aumento dell'alcolismo e della tossicodipendenza giovanile, l'allentamento del sistema delle relazioni interpersonali, l'invecchiamento della popolazione e quella obesità infantile ed adolescenziale che ritiene non più procrastinabile l'introduzione dell'obbligo dell'educazione motoria nelle scuole elementari.

Questo "capitale sociale" è una vera e propria politica di welfare di promozione che ha trovato nell'associazionismo sportivo e ricreativo l'interlocutore di una sussidiarietà orizzontale ancor prima che la riforma della Costituzione Italiana normasse la sussidiarietà. Un associazionismo fatto quasi esclusivamente di volontariato al quale le Istituzioni locali le Università e gli organi di governo dello sport dovranno dare ulteriori strumenti (culturali, finanziari, di sostegno) per rafforzarlo nell'esercizio delle sue funzioni perché è ormai evidente che suo tramite si realizzano politiche di inclusione, di promozione e di accoglienza.

# Il ciclismo umbro

## Orgoglioso della sua storia, guarda con ottimismo al 2009

a cura del Dott. Carlo Roscini

PERUGIA – Politica degli impianti, attenzione alle società e diversificazione dell'attività. Le stelle polari del ciclismo umbro si possono riassumere così. Poca cosa? Neanche per idea, perché il 2009 può rappresentare l'anno della svolta per le due ruote ecologiche e nessuno vuole arrivare all'appuntamento con le gomme a terra. La Federciclismo umbra non è rimasta a cullarsi sugli allori, mietuti a man bassa nelle stagioni precedenti, compresa quella che si è appena conclusa. Pedala e, appunto, guarda avanti. Forte della tradizione e, contemporaneamente, aperta al nuovo che avanza. Imperioso. Tambureggiante. Da governare, senza paura. E la felice politica degli impianti, portata avanti tenacemente negli anni scorsi, conoscerà nuove primavere a Spoleto, Assisi, Trevi e Magione tanto per fare qualche nome. Sviluppo certo anche per la pista, sempre meno angusta specialità per pochi eletti e sempre più gettonata attività sussidiaria di quella su strada. Diventerà tangibile l'innovazione dell'attività coraggiosamente intrapresa un paio di anni fa.

Da qui all'attenzione all'attività delle società il passo breve. Azzeccata appare la volontà dichiarata di potenziare la voce rappresentativa. La FCI umbra, insomma, legge il presente e prova a rimuovere i piombi che tarpano le ali alle società. Troppi costi, troppi problemi da risolvere da soli. E allora il raccordo della Federciclismo sarà tangibile anche alla voce attività. Fitto al riguardo il calendario degli stage: sono un momento di crescita e di aggregazione, fanno uscire gli atleti dal "particolare" e tornano alla società madre più completi. Così importanti che per la prima volta verranno estesi anche agli Esordienti. E questo spirito verrà fatto proprio pure dalle rappresentative. Gli Allievi, oltre alla partecipazione alle principali corse nazionali, faranno una trasferta all'estero che va letta anche come premio per l'impegno profuso. Stessa sinfonia per gli Juniores, che oltre al Giro della Lunigiana, quest'anno parteciperanno al Giro di Toscana, di Basilicata, alla due giorni di Avezzano e ad una corsa all'estero.

In questo sforzo scientifico – dove nulla è lasciato al caso – di attenzione e innovazione non poteva mancare la consacrazione del ciclocross, che ben si attaglia per giovani e meno giovani. E, novità nella novità, sono previste anche gare di minicross, per bambini

dai 7 ai 12 anni. Le tipo pista, vanno da 11 a 59 anni, si svolgono o in notturna con partenza alle 20 o, dove manca l'illuminazione, alle 18. Particolare non secondario, visto che si può sfruttare uno spazio della giornata molto particolare. Buona base di partenza, poi, sono l'ottimo stato di salute di mountain bike e attività amatoriale: cresce il numero di prove in calendario, cresce la partecipazione. Da aggiungere anche le cronometro, una specialità che la FCI sta rilanciando con forza, e un torneo con una mezza dozzina di prove di velocità e abilità, per giovani dai 7 ai 12 anni, che alla fine confluisce nel trofeo "Procacci Edilizia". E come in tutte le pietanze appetitose non poteva mancare il sale, rappresentato – fuor da metafora – da quelli che sono i fiori all'occhiello del ciclismo umbro: Monia Baccaille, Roberto Chiappa, Sergio Marinangeli, Fortunato Baliani, Fabio Borghesi e Massimiliano Gentili. Un sestetto magico. Sì, sono loro le perle più preziose di uno scrigno magico, fatto di sacrifici, passione e tanta, tanta sana amicizia.

### CARLO ROSCINI

Presidente del Comitato Regionale FCI  
(Federazione Ciclistica Italiana)



**“Il vero segreto della magia  
è che il mondo è fatto di parole.  
Se conosci le parole di cui è fatto il mondo,  
puoi farne ciò che vuoi”**

[Terence McKenna]

Dott.ssa Flavia Baldassarri  
Università degli Studi di Perugia  
Docente Scienze della Comunicazione

# Comunicazione

Possiamo modificare il mondo attraverso il linguaggio: si può vivere in un mondo dove nulla ha senso e nessuno ama nessuno, ma se preferiamo vivere in un mondo ricco di significato e, perché no, di bellezza, proviamo a esprimerci con precisione e creatività, cercando di dare le giuste denominazioni alle idee, ai pensieri e alle verità che sbocciano davanti ai nostri occhi.

Le parole di una lingua sono migliaia. Parole autoctone e parole importate, parole dense di significato (“fisico” come aggettivo significa naturale, corporeo, materiale, tangibile, concreto; come sostantivo significa studioso di scienze naturali, di fisica, ma anche il corpo umano relativamente al suo aspetto esteriore, alle doti di efficienza e alla resistenza alle malattie) e parole vacue (nella frase “ho mangiato qualcosa” il pronome indefinito indica in modo indeterminato una o più cose), parole che sono i veicoli attraverso i quali trasmettiamo ciò che vogliamo comunicare. La comunicazione non è fatta solo di parole, ma di come combiniamo le parole fra loro in frasi ed enunciati, o di come non li combiniamo affatto, ovvero quando stiamo zitti, e il nostro silenzio ha una precisa intenzione comunicativa. Oppure intendiamo comunicare in modo implicito, partendo da presupposti o sottintendendo qualcosa: presupposti e sottintesi sono dappertutto, e l'implicito

non è questione facile da affrontare perché in quanto tale è predisposto proprio per non essere messo a fuoco.

Quando leggiamo (una brochure della palestra, le istruzioni del vibromassaggiatore, un volantino pubblicitario, la scheda di un paio di scarpe da corsa), non pensiamo di solito che capiamo quello che leggiamo: diamo per scontato di comprendere, è normale. Analogamente di solito diamo per scontato che capiamo le comunicazioni orali: recepire e comprendere ci sembra naturale. Quando però non capiamo o capiamo male, allora ci accorgiamo di avere un problema. Per esempio quando leggiamo le istruzioni del nostro vibromassaggiatore e non riusciamo a farlo funzionare. O quando leggiamo un articolo sull'alimentazione, continuiamo a non raccapezzarci su chi sostiene che cosa e perché. Diciamo allora: “Non riesco a capire”, oppure accade qualcosa che ci costringe a mettere in discussione la comprensione di una comunicazione il cui senso, avevamo, sulle prime, dato per acquisito: “Credevo di aver capito”, come quando per esempio siamo in palestra e l'istruttore dà un ordine e sbagliamo

l'esercizio.

Parole e frasi sono uno strumento di grande libertà: costrizioni, obblighi, condizionamenti ci sono ma vengono da fuori. Le parole e le frasi in sé ci si offrono come mezzi per esprimere ogni senso possibile, per raggiungere persone di ogni tipo, per realizzare ogni fine. Tuttavia lo spazio linguistico in cui ci muoviamo non è il caos: ci sono degli ordini. La combinazione fra le parole, il loro modo di disporre, ha un suo sistema di regole ben preciso, ma possiamo rispettare le regole della grammatica e non comunicare un bel niente: per esempio la frase “il cavaliere cavalcò verso il tramonto e saltò a cavallo” è corretta sul piano sintattico e grammaticale, ma non ha senso, mentre è corretto dire “il cavaliere saltò a cavallo e cavalcò verso il tramonto”. Le espressioni di una lingua naturale hanno generalmente sensi semplici, stabili e unitari ma questo nucleo semantico stabile ha quasi sempre una copertura pragmatica instabile e legata al contesto. Il contesto è tutto quanto influenza la lingua di un enunciato inteso nella sua dimensione dinamica e nella sua complessità. Il contesto è sia linguistico che extralinguistico. E il contesto extralinguistico o socioculturale, in cui sono presenti due componenti e cioè la situazione oggettiva di proferimento dell'enunciato (attori della comunicazione, ambiente, tempo,

rapporto di ruolo fra attori) e la rete soggettiva di credenze, desideri, scopi, timori, pregiudizi, atteggiamenti, conoscenze ecc. contribuisce a determinare le intenzioni comunicative degli interlocutori e, semplicemente, fa funzionare la comunicazione. Comunicare implica un rapporto di collaborazione fra gli interlocutori, di cooperazione, ovvero facciamo riferimento a dei principi generali, che il filosofo Grice identifica in 4 massime: 1) Qualità: cercate di offrire un contributo vero; 2) Quantità: fornite un contributo che soddisfi la richiesta di informazioni in un modo adeguato; 3) Relazione: fornite contributi pertinenti; 4) Modo: siate perspicui, cioè chiari e brevi. Queste sono le regole che in breve devono osservare coloro che partecipano a una "conversazione": per conversare nel modo più efficiente, razionale e cooperativo dovremmo essere sinceri, chiari, pertinenti. Ma questo è il paradiso! Nessuno parla in questo modo. Quasi mai seguiamo alla lettera queste regole. E ciò che diciamo o scriviamo viene interpretato, ogni qualvolta è possibile, come conforme alle regole. Se chiedo a un collega: "Dov'è Giuliana?" e il

# e Benessere

collega mi risponde: "Non so. Ha chiamato la madre" apparentemente la risposta non è "cooperativa", ma capisco che probabilmente intende che Giuliana non c'è perché la madre la ha chiamata dicendo che è successo qualcosa, per cui Giuliana è dovuta andare via.

Queste regole sono convenzionali e probabilmente le impariamo così come impariamo a comportarci a tavola. Non sono convenzioni arbitrarie, ma mezzi razionali per condurre a interazioni cooperative.

La complessità del contesto consta di tre fattori:

- la comunità linguistica
- l'evento comunicativo
- l'atto linguistico di per sé (atto nel dire/illocutorio, atto con il dire/perlocutorio "è uscito il sole" = come si sta bene, andiamo a fare il bagno, fa troppo caldo non vengo, te l'avevo detto di portare l'ombrellone, mettiti la crema).

## Linguaggio settoriale

Quando parliamo di linguaggio del benessere possiamo parlare di linguaggio settoriale? Il concetto di linguaggio settoriale è chiaro nel



suo nucleo ma sfrangiato nei particolari. Potremmo dire che il linguaggio settoriale rappresenta la varietà di una lingua, dipendente da un settore di conoscenze o da un ambito di attività professionali: un linguaggio

di forma fisica”, comunemente significa esercizio fisico mirato al soddisfacimento di un risultato estetico o prestazionale; wellness è rendere la pratica dell'attività fisica unita al relax e a sane abitudini quotidiane, uno

rente, termini stranieri entrati con valenza tecnica (non sempre possono essere sostituiti dai “corrispondenti” italiani), termini del lessico corrente utilizzati con valenza scientifica.

La lingua del benessere non si incentra solo sulle parole. È una lingua che maneggia nomenclature complesse, che crea in continuazione parole nuove, che rispecchia l'individualismo dei suoi utenti, tanto da registrare moltissimi nomi di attività e prodotti “marcati” o da brand o da testimonial. È una lingua piena di tecnicismi e tecnicismi collaterali, cioè non legati alla necessità di precisione scientifica, ma all'abitudine di usare un registro diverso da quello comune. Ma il lessico non esaurisce i tratti rilevanti di una lingua settoriale, specialmente di una lingua usata da milioni di persone, appassionate, che praticano sport, o che hanno comunque cura del proprio corpo e del proprio benessere.

Analizziamo una serie di testi, presi dal web in base alla marca d'uso e cioè alla frequenza con la quale vengono utilizzati i vari lemmi dai parlanti.

settoriale è utilizzato nella sua interezza da un gruppo di parlanti più ristretto rispetto a quelli che parlano la lingua base e risponde allo scopo di soddisfare le necessità comunicative di un certo settore. Il mondo del benessere è un mondo, e, in quanto tale, non fa riferimento a una comunità ristretta di parlanti. E nella comunicazione del benessere gli universi di riferimento sono molteplici: la salute, la medicina, lo sport, la tecnologia dei materiali, la chimica ecc... Il linguaggio del benessere è quindi un linguaggio in cui confluiscono ambiti differenti.

Immaginiamo l'insieme delle parole, il lessico della lingua italiana, come una grande sfera. All'esterno si trovano le parole rare e i termini di linguaggi speciali che non escono fuori dai libri, articoli, discorsi fatti da particolari categorie. Ci sono poi le parole di uno strato più interno della sfera del lessico. Sono le parole dei linguaggi speciali o di aree locali, che però hanno una certa circolazione fuori dell'area di origine. Ed è questo il caso di gran parte del lessico dello sport e del benessere che attinge a piene mani, come dicevamo poche righe sopra, a linguaggi speciali di ambiti differenti. Equazione è un termine matematico, cellulite è un termine medico, inflazione è economico, eclisse è astronomico; tuttavia non è necessario essere specialisti per capire e usare queste parole.

Così come non dovrebbe essere necessario conoscere l'inglese per capire gli anglicismi di cui è pieno il lessico del benessere. La parola wealth per esempio, che deriva dall'antico inglese “weal”, che significa benessere; fitness è entrato nel linguaggio comune, appartiene al linguaggio settoriale della medicina, letteralmente significa “stato

stile di vita da portare con sé, da condividere con gli altri, quindi raggiungere e mantenere una buona forma fisica, ma anche resistere e fortificarsi contro le malattie, lavorare più produttivamente ed efficacemente, essere più attivi e dinamici nella vita quotidiana, essere più efficienti nelle attività sportive. Persone appartenenti a parecchie categorie e regioni diverse, più esattamente parecchie persone di parecchie categorie abbastanza diverse tra loro, possono capire e perfino usare in un qualunque discorso, con un interlocutore di qualunque categoria professionale o regione, parole del genere. Queste parole costituiscono il vocabolario comune di una lingua.

Il vocabolario comune ha poi al suo interno due strati concentrici più profondi. In primo luogo il vocabolario di base: vocaboli del vocabolario comune largamente noti ai componenti delle più svariate categorie di persone. C'è infine il nucleo più interno della sfera lessicale e cioè il vocabolario fondamentale: i vocaboli che chi parla una lingua ed è uscito dall'infanzia conosce, capisce e usa. Le scelte lessicali sono di primo acchito la prima caratteristica del linguaggio del benessere: in parte il lessico è impenetrabile, perché esprime concetti e nozioni espressi con tecnicismi specifici, quando potrebbero essere sostituiti o comunque chiariti. Per una comunicazione efficace i termini tecnico-specialistici andrebbero usati solo quando effettivamente il loro uso sia in rapporto a determinate attività, scienze, tecnologie: ciò consente un'interpretazione inequivocabile del loro significato. La terminologia scientifica può consistere in tre tipi diversi di voci: termini italiani particolari, ignoti al lessico cor-

[1] Descrizione di un elettrostimolatore: “Mio care”: versione beauty, TENS ed EMS con display grafico, 2 cavi di connessione elettrodi con 4 derivazioni... caratteristiche tecniche: ...generatore di onda quadra bifasica e compensata: la quantità di corrente che corre dal polo positivo al polo negativo è uguale e costante, si evita così il pericoloso effetto termico di polarizzazione possibile invece con uno stimolatore ad onda non compensata. TENS ed EMS risultano forme estranee al dizionario. Nella descrizione di questo elettrostimolatore vengono usate parole proprie del lessico tecnico-specialistico dell'elettronica.

[2] Descrizione di una scarpa da corsa, ovvero Running: Scarpa Nexus Mizuno dal peso di gr. 315 per chi ha problemi di eccesso di pronazione. Tomaia in Air mesh rinforzata da pelle sintetica e suede. Intersuola in AP con tecnologia ammortizzante e stabilizzante Fan Shaped Wave. Suola in gomma antiscivolo e gomma X10. Ottimo compromesso tra ammortizzamento e stabilità per questo modello indicato d'allenamento per atleti di peso medio-leggero e da gara per i meno veloci. Pronazione = termine tecnico-specialistico della medicina (movimento rotatorio dell'avambraccio sul suo asse longitudinale, mediante il quale la faccia palmare della mano viene rivolta verso il basso). Qui il testo ci crea qualche problema. Che c'entra il movimento dell'avambraccio con le caratteristiche tecniche di una scarpa

da corsa?

Per la parola tomaia non abbiamo problemi, ma su Air Mesh, suede, intersuola in AP, tecnologia Fan Shaped Wave e gomma X10 abbiamo qualche difficoltà. A naso comprendiamo che si tratta di caratteristiche interessanti e crediamo di comprendere.

- (3) Le varianti di descrizione di prodotti simili presentano frasi del tipo: "...e inserto VS-1 anteriore", "Sistema intercool per una migliore ventilazione", "Sistema SmoothRide antivibrazione e sistema intercool per una migliore ventilazione. Suola in gomma X10 con SensorPoint..."
- (4) Descrizione di una cyclette: "Bike per un allenamento quotidiano con resistenza magnetica"

Il linguaggio del benessere è per lo più spersonalizzato e fuori registro, quasi che si volessero attivare microcosmi, piccole comunità di persone che condividono un interesse per una certa attività: sigle, tecnicismi, anglicismi. Spesso una lingua coperta dalla foglia

di fico di velature ottimiste, spesso legate a scopi di marketing. Ma comunicare è instaurare un rapporto di fiducia. La fiducia è un'emozione che si alimenta di fattori emotivi, come gli sforzi orientati alla

reciproca comprensione, e genera altri fattori emotivi, come la credibilità, l'accettazione partecipe dell'autorevolezza, la collaborazione e la costanza nel seguire un "progetto di vita" nel benessere.



## Fonti

Ancillotti A. - Baldassarri F., *Materiali per un corso di scrittura professionale*, Morlacchi Editore, Perugia 2003

Bazzanella C. (a cura di), *Sul dialogo. Contesti e forme di interazione verbale*, Guerini Studio, Milano 2002

De Mauro T., *Dizionario della lingua italiana*, Paravia 2000

De Mauro T., *Guida all'uso delle parole*, Editori Riuniti, Roma 2003

Levinson S., *La pragmatica*, Il Mulino, Bologna 1993

Lucchini A., *Il linguaggio della salute. Come migliorare la comunicazione con il paziente*, Sperling&Kupfer 2008

Sbisà M., *Detto non detto. Le forme della comunicazione implicita*, Editori Laterza, Roma-Bari 2007

Serianni L., *Italiani scritti*, Il Mulino, Bologna 2003

Testa A., *Farsi capire*, Rizzoli, Milano 2000

In base al "Dizionario della lingua italiana De Mauro-Paravia", si possono identificare le seguenti marche d'uso:

FO (fondamentale), sono così contrassegnati i vocaboli ad altissima frequenza, che fanno parte dei lemmi principali e le cui ricorrenze costituiscono circa il 90% delle occorrenze lessicali nell'insieme di tutti i testi scritti o dei discorsi parlati.

AU (alto uso), sono così marcati i vocaboli ad alta frequenza, le cui occorrenze costituiscono il 6% circa delle occorrenze lessicali nell'insieme di tutti i testi scritti o dei discorsi parlati.

AD (alta disponibilità), sono così definiti quei lemmi utilizzati raramente nel parlare o nello scrivere, ma che sono da tutti conosciuti, poiché relativi ad atti o oggetti di grande importanza nella vita quotidiana (alluce, batuffolo, carrozzeria, dogana, ecc.). Questo gruppo richiede un aggiornamento frequente, in quanto è quello maggiormente esposto al mutare della cultura materiale. I vocaboli fondamentali, di alto uso e di alta disponibilità realizzano nell'insieme il "vocabolario di base" (circa 6500 parole), cioè quei termini utilizzati e compresi da tutti.

CO (comune), lemmi compresi da chiunque abbia un livello di istruzione mediosuperiore, e che sono usati e compresi indipendentemente dalla professione che si svolge o dalla collocazione geografica.

TS (tecnico-specialistico), termini legati ad un uso marcatamente tecnico o scientifico e noti in rapporto a determinate attività, scienze, tecnologie.

LE (uso letterario), sono così contrassegnati quei vocaboli usati nei testi canonici della tradizione letteraria e conosciuti da chi ha dimestichezza con essa.

RE (regionale), termini utilizzati in una delle varietà regionali dell'italiano, non necessariamente di provenienza dialettale.

DI (dialettale), vocaboli avvertiti come dialettali e circolanti come tali in testi scritti o in discorsi italiani.

ES (esotismo), sono così marcati quei termini percepiti come stranieri, fonologicamente non adattati e non inseriti nella morfologia italiana.

BU (basso uso), vocaboli rari, ma ancora utilizzati nei testi o nei discorsi del Novecento.

OB (obsoleto), vocaboli passati di moda, antiquati ma tuttavia presenti in vocabolari molto diffusi.



# Lo sport italiano sta respirando

a cura del

Dott. Massimo Bistocchi



Lo sport italiano sta respirando l'aria di un nuovo secolo, ben diverso da quello passato. Un secolo fa lo sport era lo SPORT... e basta! Stava lì, stava ad aspettare che l'uomo lo praticasse, lo rispettasse assimilandone le emozioni, i toni, i valori.

Il ventesimo secolo è stato violento e violentato dall'uomo che ha privilegiato lo strumento della guerra anziché l'arte della diplomazia politica.

Le Nazioni, le ideologie politiche, le confessioni religiose si scontrarono sul livello delle aggressioni reciproche... ma lo SPORT intervenne.

Ricordate le Olimpiadi del '36 a Berlino? Sotto i cerchi olimpici c'erano tutti o quasi tutti, bianchi e neri, di ogni razza e fede. Quello era lo SPORT che si esprimeva come il codice del "bushi" si esprimeva per l'antico Samurai. Lo SPORT era un codice di identificazione comune, i suoi valori sostenevano una fede più forte e più grande che rappresentava un punto di riferimento universale, un comune denominatore fatto di regole, di rispetto reciproco, di sana competizione e del riconoscimento della universalità fra gli uomini. Cosa è successo in questi ultimi 20 anni? Cosa ha fatto L'uomo per ridurre lo sport in questo stato?

Un famoso verso di Omero nell'Iliade recitava così: "...essere sempre il migliore e superiore agli altri".

Rende bene l'idea questa immagine carica di forte identità sociale. Il primato nello sport costituiva il punto dello sviluppo sociale delle città.

Oggi IL SISTEMA SPORTIVO, in ogni sua espressione, non rappresenta soltanto una performance di competizioni che hanno un fine sociale da raggiungere, bensì è un fatto su cui costruire l'evento spettacolare, la veicolazione televisiva, lo sfruttamento commerciale di tutto il processo comunica-

tivo, dentro il quale si colloca la moderna competizione sportiva.

Un meccanismo vorticoso, dove il primato spetta allo spettacolo ad ogni costo dove la dimensione agonistica è totalmente subordinata alla veicolazione commerciale, ai "diktat" degli sponsor e dei "media".

Questo nuovo modo di concepire ed esprimere lo sport fa interrompere l'antico equilibrio agonistico, ove si entra nella competizione per non essere il migliore, ma per restare il fulcro di giganteschi interessi economici.

Lo SPORT ha assunto un nuovo volto. Crede di essere ancora il protagonista attraverso le performances degli atleti, certi di vivere in un contesto di convivenza civile e democratica. Ma non è più così.

Lo SPORT è figlio dell'attuale momento di crisi dei valori della Società; crisi dovuta ai nuovi miti imposti dall'era contemporanea:

- la corsa sfrenata al facile guadagno ed alla posizione sociale;
- la perdita della solidarietà e l'affermazione del più marcato individualismo;
- la moderna condizione urbana fortemente disgregata, priva di riferimenti umani e culturali, nella quale domina la droga e si costruisce il successo ad ogni costo, a spese del soggetto più debole che ha perso il "diritto di essere", in quanto non rappresenta più un motivo di interesse.

La dimensione alienante delle nostre città, ove la necessità di velocizzare ogni tipo di rapporto conduce ad una condizione asfissiante ed "eticamente inquinata" che fa emergere il reale stato di bisogno, oramai quotidiano di riorganizzare profondamente i tempi dello status urbano come primo impegno verso un contesto di ECOLOGIA UMANA. E quindi? Da dove si può ricominciare per quanto attiene al mondo dello sport? Le Federazioni Sportive e gli Enti promotori e benemeriti tornino a promuovere le diverse discipline a tutti i livelli, per tutte le età, con particolare riguardo al mondo del dilettantismo, che è tutt'altro che "sommerso"... c'è... e si fa sentire.

Il C.O.N.I. torni al suo ruolo da protagonista offrendo le dovute garanzie, legittimando l'opera delle Federazioni mediante una serrata e severa verifica dello stato dei lavori. Che il CONI torni ad essere il garante di un nuovo sistema di valori, di regole, di certezze giuridiche ed amministrative per un Futuro ove i giovani non abbiano da vergognarsi ma si sentano protagonisti di un fenomeno evolutivo, ...come dire "giovani moderni dal cuore

antico".

Dopo le Federazioni Sportive, gli Enti, le Istituzioni, ed il CONI ecco quell'altro "mondo" per cui bisogna confrontarsi per gli aspetti sicuramente meno nobili..."il mondo della politica". La politica che troppo spesso diviene l'arte di tradire gli interessi reali e legittimi, e di crearne altri... ingiusti ed immaginari. Tant'è che oggi più che mai è appropriato dire che la politica ed il destino dell'umanità sono determinati da uomini senza ideali e senza grandezza.

E qui tornano alla mente alcune battute "storiche" per ironia e la loro immediatezza: "I politici sono tutti uguali ovunque. Promettono di costruire un ponte anche dove non c'è il fiume" (N. Kruscev).

..... oppure.....

"La politica è forse la sola professione per la quale non si deve avere alcuna preparazione" (R.L. Stevenson).

...Oppure, ancora più significativa perché riguarda tutti noi come base...

"L'accettazione dell'oppressione finisce per essere complicità; la codardia è un consenso; c'è solidarietà e partecipazione tra il governo che fa il male e il popolo che lo lascia fare". (Victor Hugo).

Sembra detta apposta codesta battuta del celebrato scrittore francese, ben noto Conoscitore dell'animo umano.

Sembra detta apposta, nel momento giusto proprio quando lo sport italiano ha bisogno di rigenerarsi spiritualmente ed eticamente. Noi siamo la base... una parte della base che fa sport e promuove lo sport.

Sentiamone il peso.

Condividiamone il pensiero con alto senso di responsabilità.

Torniamo ad essere consapevoli del nostro ruolo e della importanza della nostra opera e delle azioni che dovremo ancora sempre più intraprendere in difesa dello SPORT.



**MAESTRO MASSIMO BISTOCCHI**  
Direttore Tecnico Nazionale Italiana  
Cintura Nera V Dan

# Il corpo in scena

## Alla ricerca del sé autentico

a cura della Dott.ssa Maria Donata Mezzetti Docente Università degli Studi di Perugia Scienze Motorie e Sportive

### Duttile e sensibile

Non siamo fatti soltanto di materia fisica, di sangue, di carne e d'ossa. Siamo anche energia. C'è una sottile, invisibile aura che penetra e circonda il corpo fisico: il corpo energetico, sostenuto dalla pulsione del respiro.

Aneesha Dillon

### Il corpo in scena

Più magri a tutti i costi e più tonici! La forma fisica oggi non è più riservata a pochi eletti, a fanatici del fitness, ma è considerata un bisogno, una sorta di cultura popolare, sicuramente un obiettivo cui tendere per garantirsi benessere.

- Tra le attività e le discipline fisiche più praticate, secondo la Federazione Italiana Fitness, vi è la tonificazione muscolare (39%).
- Secondi sondaggi abbastanza attendibili risulta che in Italia il 61% pratici qualche tipo di sport, tra le più costanti e sistematiche si rivelano le donne (42%).
- Accanto alle ormai classiche e consolidate discipline si stanno diffondendo le pratiche soft, le cosiddette ginnastiche dolci di derivazione orientale.

Promuovere l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale, obiettivi comuni a queste discipline, migliora sicuramente la qualità della vita delle persone.

### L'importanza del gesto

La gestualità, nota come linguaggio non verbale, è un sistema di comunicazione spesso più immediato, diretto, coinvolgente ed eloquente, rispetto a quello verbale, che descrive non solo il contenuto delle nostre idee, ma il contenuto delle nostre emozioni.

È invece la modalità di comunicazione non legata alla parola che dovremmo recuperare, fatta di calore, di vicinanza, di odori, di colori,

di gesti, di voce.

Perché non ritrovare il piacere di comunicare con il corpo, con il movimento?

La comunicazione non verbale è, infatti, un linguaggio di relazione, mezzo per esprimere e rivelare emozioni, un modo per presentarsi e concedersi agli altri.

Non dimentichiamo che il corpo non tace mai...

Per iniziare questo affascinante viaggio per conoscere il nostro corpo, è necessario de-meccanizzare gli schemi di movimento e di postura che ci imprigionano nella vita di tutti i giorni.

Come realizzare tutto questo?

Un percorso di educazione alla teatralità, alla drammatizzazione facilitata:

- la comprensione del significato della propria corporeità;
- la presa di coscienza del modo personale di rapportarsi al proprio corpo e a quello degli altri;
- l'accettazione del proprio fisico e della propria immagine;
- la conquista di uno stato di distensione e di rilassamento;
- l'apertura alle sensazioni e l'affinamento della percezione visiva, uditiva, tattile, olfattiva.

### Quindi:

- esercizi respiratori;
- stretching e ricerca di flessibilità;
- lavoro al suolo;
- sperimentazione di varie possibilità d'uso del corpo e consapevolezza del peso e dello spazio d'azione;
- esercizi di equilibrio e disequilibrio;
- incremento della dinamica fisica.
- Il laboratorio teatrale favorisce il processo di liberazione di quelle tensioni responsabili di clichè motori meccanici e attiva invece le reali potenzialità fisiche e

interiori di ognuno.

- L'esperienza teatrale e una modalità che permette di scoprirsi come corpo parlante e comunicante.
- L'individuo va considerato nella sua interezza, vale a dire nelle componenti mente razionale e mente emozionale, l'una che sente e l'altra che pensa.
- Quando agiscono in modo disarmonico e in disequilibrio, il benessere psicologico della persona risulta minato.

### Quale suggerimento?

Nel mondo è necessaria un'educazione totalmente nuova che introduca ogni essere ai silenzi del cuore, ...che prepari a essere consapevoli nei confronti del proprio corpo.

Infatti, se non sei consapevole del tuo corpo, non puoi esserlo del corpo di nessun altro.

Osho



## La Vecchia Torre B&B

di Umberto Crivella

Via Costanza Baglioni, 98  
Cannara - Perugia 392.4203649



SUSA S.p.A.  
via Jury Gagarin, 39 - 06074 Ellera di Corciano (PG)  
tel 075-518421 - fax 075 5178400  
www.susa.it - susa@susa.it



L'INTERVISTA

**Dott.ssa Nella Bucciero**

MD Università di Milano  
MEDICO ESTETICO E TERAPIE  
NATURALI ISTEM LINE

Incontriamo la Dott.ssa Bucciero nel Centro Ambulatoriale Medico Estetico le Terapie Naturali Istem Line di Ellera di Corciano. È molto impegnata ma accetta di incontrarci

Nella sala di aspetto c'è molta gente, nella vicina palestra alcune persone, nell'attesa, fanno ginnastica con vari attrezzi.

Nell'ambulatorio è intenta a preparare delle siringhe per i trattamenti che l'hanno resa famosa e molto richiesta.

# Intervista alla Dott.ssa Nella Bucciero

**Dott.ssa Bucciero che cosa ha nella "siringa"?**

*Nessun segreto, inietto vitamine, retinolo, acido ialuronico, magnesio, potassio bilanciati a seconda dell'età.*

**Perché tante persone parlano di Lei e dei suoi risultati?**

*Ho iniziato al momento giusto, personalizzando ogni terapia, prima si cancellavano solo le singole rughe ora si desidera un ringiovanimento globale del viso e quindi di tutta la pelle. Poiché è un trattamento economico e con splendidi risultati.*

*La mia tecnica stimola la produzione di collagene, riduce i solchi delle rughe, rimodella i contorni del viso, cancella borse ed occhiaie, dando luminosità e una pelle "A CULETTO DI BAMBINO". Va bene anche per le braccia, il decolté e aiuta a conservare i capelli sani.*

*Il risultato è gradevole e progressivo; a meno che non sia il paziente a richiedere i filler permanenti, uso per lo più prodotti riassorbibili. Non c'è rischio di allergie e l'unico effetto collaterale è qualche piccolo ematoma che se ne va in poco tempo.*

**Ha smesso quindi di usare i bisturi?**

*Può capitare di ricorrere al bisturi, quando ci sono problemi più seri, come borse agli occhi, doppio mento, rilassamenti importanti.*

**A quale età Lei consiglia di cominciare?**

*Verso i 35 anni quando inizia la PAURA DI INVECCHIARE!*

**Non tutte le persone si sentono bellissime e quindi per loro nulla?**

Non ci sono persone brutte ma solo persone che devono riconquistare fiducia e stima di se stesse. Non posso e non voglio trasformare nessuno, ma esse possono migliorare in ogni condizione e ad ogni età. Molti credono che si possa cambiare ogni cosa, pensano che io possa modificare non solo il loro aspetto ma anche la loro vita. A volte ci riesco con la loro partecipazione, mi parlano, li ascolto anche a lungo, sono presente ogni volta che desiderano comunicare con me. Infatti sono raggiungibile per mezzo del mio telefonino, sempre acceso.

**Qual è il suo desiderio più grande?**

*Vorrei fare felici il maggior numero di persone perché tornino ad amarsi e proporsi agli altri nel migliore modo possibile. Siamo nati per essere FELICI!*

*Ora devo tornare al mio lavoro, arrivederci i miei pazienti mi aspettano.*

E sparisce dietro la porta del suo ambulatorio.

Mi viene in mente una frase che la dottoressa ha detto durante la ns conversazione "Li ascolto e rispondo alle loro domande, infatti possono raggiungermi facilmente il mio telefonino è sempre acceso."

E mi dico: ...e se ci fosse un NUMERO DI TELEFONO a disposizione di tutti quelli che hanno bisogno di consigli, di chiarimenti, di una voce amica?

Potrebbe essere: PRONTO DOTTORE... !!!

Non ci resta che proporlo e rimanere in attesa.



Via Fosse Ardeatine 8  
04074 Ellera di Corciano (PG)  
Tel. Fax. 075.517.03.98

**ISTEM LINE**

# AUTISMO AFFRONTIAMOLO INSIEME PER SCONFIGGERLO

**ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO COMITATO MONTINARI**

Via Verdi, 8 - 46025 Poggio Rusco (MN) - Tel. 331 3684887

Delegazione Regionale dell'Umbria Corso Cavour, 133 - 06100 Perugia



# LIFEWAVE®

Lifewave ha scoperto una nuova tecnologia in grado di aiutare le persone a vivere meglio.

Immaginate di essere in grado di ordinare al vostro corpo il messaggio di **“bruciare più grassi”** o **“ridurre il dolore”** o **“migliorare il mio aspetto”** o **“controllare l'appetito”** o **“dormire bene”**.

Questo è ciò che la tecnologia di LifeWave permette di fare. Il futuro è qui, oggi con LifeWave. Questi prodotti bionanotecnologici sono disponibili esclusivamente da LifeWave in forma di patches (cerotti) adesivi che producono risultati quasi miracolosi, senza

di sostanze chimiche, erbe aromatiche, o l'utilizzo di dispositivi elettrici nel corpo.

I prodotti LifeWave sono sicuri e naturali e usano nuovi effetti di

riscaldamento e raffreddamento sul corpo per aumentare l'efficacia dei



i propri sistemi e quindi di realizzare dei risultati fantastici.

Questa tecnologia assicura la possibilità di creare una miriade di altri prodotti, per affrontare e risolvere ulteriori problemi umani. Con questa tecnologia unica, nelle mani degli scienziati Lifewave, non c'è limite a ciò che il futuro potrà riservare.





Regione Umbria



Comune di Perugia



La cultura  
muove  
Le città

08  
09

:EVENTI  
:MOSTRE  
:MUSICA  
:TALK SHOW