



L'ACSI sarà protagonista della "World Bicycle Day"

editoriale

Alle numerose incombenze - che condizionano l'attività delle ASD - si aggiungono le norme UE sulla privacy.

(segue a pag. 2)

ecosostenibilità

L'ACSI è opinion leader nella diffusione di nuove forme di mobilità e di trasporto per tutelare la qualità della vita.

(segue a pag. 3)

palazzo H

L'Istituto Medicina e Scienza dello Sport CONI e l'ACSI promuovono il mese della prevenzione maschile.

(segue a pag. 5)

allarme diete

Attenzione alle diete dimagranti: riducono il peso ma non il grasso. Il dr. Dean Ornish elabora un iter psicofisico

(segue a pag. 21)

IN QUESTO NUMERO

- 6** Preparazione fisica negli sport di squadra
- 7** Il campionato nazionale ACSI di nuoto
- 8** Il workshop dell'allenamento funzionale
- 9** Torneo internazionale di calcio giovanile
- 10** Mille adesioni all'evento "Fitness Park"
- 11** Torneo giovanile ACSI di volley femminile
- 12** Campionato nazionale ACSI di danza
- 13** Andrea Gallo serial winner della granfondo

- 15** Esordio positivo della gara regionale di ballo
- 16** La cicloscalata in mtb del Monte Faudò
- 17** Il trofeo regionale ACSI di calcio giovanile
- 18** Campionato provinciale di calcio a 5 e a 7
- 19** L'Enterprise nelle finali di atletica leggera
- 20** Assegnati i titoli individuali FITET agli EPS
- 21** Il dr. Dean Ornish lancia l'allarme sulle diete
- 24** Per una corretta gestione dei libri contabili

La burocrazia soffoca le società sportive dilettantistiche

di **Antonino Viti**
Presidente Nazionale dell'ACSI

Il regolamento dell'Unione Europea 2016/679 in materia di protezione dei dati personali delle persone fisiche sarà attivato dal 25 maggio 2018



Alle numerose incombenze - che condizionano l'attività e talvolta l'esistenza delle **società sportive dilettantistiche** - si aggiunge il nuovo regolamento UE che introduce novità sostanziali. Non si tratta di un semplice aggiornamento della modulistica, bensì di un ripensamento generale sul trattamento dei dati personali:

- **l'informativa dovrà avere forma scritta** e recare i nuovi requisiti. Il titolare deve acquisire un consenso inequivocabile al trattamento;
- **viene introdotta la figura del DPO**. Il personale deve essere formato in conformità alle istruzioni scritte ricevute nel contratto;
- **i titolari del trattamento** dovranno prevedere procedimenti per garantire il rispetto del diritto all'oblio e del diritto alla portabilità dei dati;
- **in caso di violazione dei dati** il titolare dovrà notificare entro 72 ore l'avvenuta violazione all'Autorità di controllo ed agli interessati;
- **alcune categorie di imprese** dovranno rispettare obblighi aggiuntivi: tenuta dei registri delle attività di trattamento, effettuare **Privacy Impact Assessment**, assumere un **Data Protection Officer**.

Aumenta considerevolmente il carico delle procedure burocratiche e, conseguentemente, delle responsabilità in uno scenario già oltremodo oneroso fra circolari e risoluzioni ministeriali, sentenze della Cassazione e delle Commissioni Tributarie, Codice del Terzo Settore (**D.Lgs. n. 117/2017**). Tutto questo si aggiunge all'avvio del **Registro 2.0** ed alla **legge di bilancio 2018** di cui abbiamo parlato nei numeri precedenti. Mentre si è ancora in attesa della circolare che deve emanare il **CONI d'intesa con INPS, INAIL e Ministero del Lavoro** sulla individuazione delle prestazioni dei tecnici e degli operatori che svolgono attività presso le **Associazioni Sportive Dilettantistiche**.

L'**ACSI** - per gli argomenti sopra evidenziati - fornisce informativa e consulenza per agevolare il lavoro delle **ASD e SSD** affiliate per evitare che la patologia burocratica si trasformi in una vera e propria malattia.

Antonino Viti



L'ACSI sarà protagonista della "World Bicycle Day" proclamata dall'ONU

di **Enrico Fora**
Condirettore
"ACSI magazine"

Nel corso della 72^a sessione ordinaria dell'Assemblea Generale dell'ONU è stata approvata all'unanimità dai 193 Stati membri la risoluzione che proclama il 3 giugno 2018 "Giornata Mondiale della Bicicletta". Il prestigioso e consolidato background nel mondo delle due ruote consentirà all'ACSI di svolgere un ruolo di primo piano sulla scena internazionale.



Per antonomasia si associa l'acrostico ACSI all'icona delle due ruote: un connubio subliminale come Roger Federer e la racchetta o Cassius Clay ed il ring. Le classiche vite parallele di Plutarco che vincolano indissolubilmente segmenti biografici, eventi, reminiscenze, emozioni. La bicicletta è un "cult" archetipico della memoria storica e della cultura popolare nel nostro Paese. Nel DNA dell'ACSI è congenita la simbiosi fra sport ed immaginario collettivo: un cordone ombelicale che percepisce empaticamente le corde più profonde di una identità demo-etno-antropologica largamente condivisa. *(continua a pag. 4)*

Come e dove inviare articoli e foto

"ACSI magazine" intende valorizzare le potenzialità progettuali e le risorse umane che operano su tutto il territorio nazionale. Saranno privilegiate le comunicazioni che annunciano gli eventi con largo anticipo (testi in word e locandine in jpg). I fotoreportages – relativi a manifestazioni già realizzate – devono pervenire in redazione entro le 48 ore successive alla conclusione dell'evento (testi in word ed immagini in jpg).

"ACSI magazine" non pubblicherà le classifiche di campionati, tornei, ecc. che saranno, invece, evidenziate sul sito istituzionale (www.acsi.it). Inviare comunicati stampa, articoli, locandine ed immagini al seguente indirizzo di posta elettronica:

comunicazione@acsi.it

Gli atleti sono al centro della nostra attenzione e pertanto devono avere un ruolo di primo piano nella scelta delle foto. Vi preghiamo di segnalare eventuali variazioni degli indirizzi e-mail in modo da aggiornare tempestivamente la nostra mailing list.

L'ACSI sarà protagonista della "World Bicycle Day" proclamata dall'ONU



(segue da pagina 3) **L'ACSI ha interpretato il palpito del cuore italico** che si identifica nel mito di Alfredo Binda - Costante Girardengo, di Fausto Coppi - Gino Bartali ed altri celebri duelli sportivi. Emblematico il transfert di un gesto epico sulla strada che diviene fenomeno di costume e di massa: l'Italia pedala, suda, soffre, trionfa con gli eroi delle due ruote.

L'ACSI incarna e rappresenta il pathos partecipativo di una visione nazionale-popolare che si divide sul dubbio amletico del celebre scambio della borraccia nella canicola rovente (6 luglio 1952) del "Tour de France". Un "giallo" che è simbolo della rivalità sportiva ma che, nel contempo, esprime i valori sublimi della solidarietà e del fair play. "Noblesse oblige" e pertanto l'ACSI è vocata a svolgere un ruolo di primo piano il 3

giugno 2018 per celebrare la Giornata Mondiale della Bicicletta proclamata dall'ONU. La risoluzione "storica" - risultato di un lungo e qualificato pressing esercitato dalla European Cyclists Federation e dalla World Bicycle Alliance - invita gli Stati membri a migliorare la sicurezza sulle strade, incentivare le infrastrutture, promuovere progetti di mobilità integrata e sostenibile.

L'icona delle due ruote ha radici profonde nel tessuto associativo dell'ACSI. E' un movimento in costante espansione che evolve il tradizionale diportismo sportivo verso una mobilità sociale sempre più diffusa. Le introvabili colonnine di ricarica per le minivetture elettriche nelle grandi conurbazioni, il traffico schizofrenico, la carenza di parcheggi, l'inquinamento atmosferico ed acustico inducono i cittadini a scegliere le due ruote per risolvere il problema della pendolarità abitazione-lavoro: una linea di tendenza confermata dal Ministero delle Infrastrutture che evidenzia il trend della locomozione in bici.

L'ACSI si dimensiona sempre più come opinion leader di denuncia, di pressione e di sensibilizzazione verso le istituzioni e le amministrazioni locali per promuovere un'azione culturale, sportiva, ambientale. Una spinta civile finalizzata a diffondere nuove forme di mobilità e di trasporto, sia individuali che collettive, sempre più ecosostenibili per tutelare la qualità della vita.

La bici svolge un'azione antiaging per gli anziani perchè il movimento riduce i tempi della sedentarietà. Inoltre attiva un imprinting psicoterapeutico per i giovani: attività motoria ed ecologia mentale contro le devianze (tossicodipendenza, alcolismo, tabagismo, ludopatia, cyberbullismo, ecc.). Pedalare significa prevenzione salutista e socialità in quanto le due ruote attivano le endorfine definite neurotrasmettitori della felicità. In sostanza la bici è l'icona ecocompatibile per diffondere nell'immaginario collettivo nuovi bioritmi esistenziali, una visione sportiva e sociale "green", un salubre "modus vivendi".

Enrico Fora

L'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport CONI e l'ACSI: maggio mese della prevenzione maschile

L'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport CONI e l'ACSI promuovono focus tematici di approfondimento sul benessere psico-fisico. E' un'interessante campagna di sensibilizzazione salutista finalizzata a diffondere la cultura della prevenzione. Per tutta la durata del mese di maggio si svolge la promotion "Il mese della prevenzione maschile". Pertanto dal 1° al 31 maggio sono applicati, in favore di tutti gli uomini, sconti e tariffe agevolate sui seguenti servizi medici offerti dal Centro:

- 35% di sconto su tutti i servizi erogati dall'Istituto
- Pacchetto PREVENZIONE CARDIOLOGICA (VISITA CARDIOLOGICA + ECG BASE + ECOCARDIOGRAMMA) a 99€
- VALUTAZIONE DEL SISTEMA NEUROVEGETATIVO (stress, difficoltà di concentrazione, spossatezza, disturbi del sonno) a 49€
- Pacchetto VISITA UROLOGICA + PSA TOTALE a 69€
- ECOGRAFIA PROSTATICA SOVRAPUBICA a 48€
- Pacchetto analisi (EMOCROMO + COLESTEROLO + GLICEMIA + TRIGLICERIDI) a 19€

L'eccellenza - che fa star bene - oggi è per tutti!

L'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport rappresenta l'unica struttura CONI di riferimento sul territorio nazionale per tutti gli atleti olimpici italiani, fruibile anche dai cittadini di qualsiasi età. L'IMSS è un centro di eccellenza che mette a disposizione dei suoi pazienti la professionalità di medici di fama internazionale, garantendo consulenze specialistiche ed apparecchiature di ultima generazione per diagnosi mirate. L'Istituto

offre più di 20 specialità mediche per soddisfare le esigenze di tutti i pazienti.

La ricerca scientifica, le attività di didattica e di formazione vengono svolte anche in collaborazione con le Università ed i principali istituti di ricerca italiani ed esteri, relativamente ai temi della medicina dello sport e della tutela della salute.

Info e prenotazioni:
prenotazioni.privati@coni.it - tel. 06/32729300 - cell. 3371675573.

ALL'ISTITUTO DI MEDICINA E SCIENZA DELLO SPORT
MAGGIO E' IL



MESE della
PREVENZIONE
MASCHILE

Scuola dello sport: la preparazione fisica di alto livello negli sport di squadra



Dal punto di vista fisico gli sport di squadra rappresentano certamente una sfida per tutti gli allenatori e preparatori impegnati nel processo di programmazione e di allenamento vero e proprio. Infatti, al di là delle componenti tecnico-tattiche specifiche di ogni disciplina sportiva, sviluppare e migliorare le qualità fisiche (forza, potenza, velocità, resistenza, ecc.) degli atleti diventa fondamentale per supportare e permettere loro di esprimersi al meglio sul campo di gioco. Avere una solida base di conoscenze nell'ambito delle Scienze Sportive, della Fisiologia e della Biomeccanica, rappresenta il punto di partenza per ogni professionista che aspira a lavorare nell'alto livello. Tuttavia, il continuo aggiornamento combinato con la pratica costante sul

campo ed il confronto con esperti del settore sono necessari per acquistare esperienza, confidenza, affinare le abilità di comunicazione, al fine di massimizzare la performance del singolo e di squadra. In più, considerata l'enorme quantità di informazioni accessibili a tutti, imparare a valutare la qualità delle fonti di informazione e di analizzare e comprendere in maniera critica gli studi scientifici permette di applicare i risultati delle ricerche al proprio contesto di lavoro nel migliore dei modi.

ARGOMENTI TRATTATI: • La valutazione: quali test scegliere e come interpretare i risultati; • Passive monitoring vs impact monitoring; • "Agile" periodisation; • L'allenamento della forza negli sport di squadra: auto-regulation vs percentuali fisse; unilateral vs bilateral; horizontal vs vertical; • La specificità dell'allenamento e il "problema" del transfer: come massimizzare la performance sul campo?; • Wearable resistance training. Basi scientifiche e applicazioni pratiche; • F/V profiling, interpretazione dei risultati e individualizzazione dell'allenamento; • Allenamento "a secco" vs allenamento con la palla, aspetti psicologici negli atleti di alto livello; • Allenare squadre femminili: aspetti fisiologici e psicologici; • L'importanza di costruire una "team culture" negli sport di squadra.

DESTINATARI: Il seminario è aperto a tutti ed è particolarmente rivolto a Tecnici di interesse federale, Direttori sportivi, Allenatori e Preparatori fisici impegnati in attività agonistica di alto livello, Docenti delle Scuole Regionali di Sport, laureati e studenti in Scienze Motorie.

QUANDO: 20 Giugno 2018.

DOVE: Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti I - ROMA.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE: Le domande di iscrizione dovranno pervenire entro lunedì 18 giugno. Dopo aver effettuato la registrazione sul sito della Scuola dello Sport, compilare il modulo online presente all'interno della scheda del corso. Compilato il modulo si riceve una e-mail di conferma.

INFORMAZIONI: Tel: 06/3272.9194 - (E-mail: sds_catalogo@coni.it).

Spalti gremiti al campionato nazionale ACSI di nuoto



Sono andati in scena recentemente i campionati nazionali Acsi di nuoto, manifestazione riservata alle società ed alle associazioni affiliate all'ACSI per la stagione 2017/2018.

Nella splendida cornice di una gremita piscina comunale di Ragusa, in centinaia si sono dati appuntamento per questo tradizionale appuntamento natatorio all'insegna dello sport e dell'aggregazione. Oltre al lato competitivo, è stata un'occasione per promuovere il nuoto a livello non agonistico, rendendolo accessibile a tutti, dai principianti agli esperti, dai più piccoli ai grandi e ovviamente ai diversamente abili. Complimenti agli organizzatori del settore nuoto per questo evento all'insegna dei valori che contraddistinguono da sempre la mission sociale e sportiva targata Acsi.



Due sessioni di workshop “allenamento funzionale - cultura fisica”




 In collaborazione con 
 PRESENTANO
Allenamento Funzionale
Attività CONI 216
Cultura Fisica
Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico
Workshop di 16 ore Teorico-Pratico
A CURA DI : LUCA MASTRANTONIO
Dottore in Scienze Motorie e Massofisioterapista
19-20 Maggio 2018
 Info e prenotazioni **3495264699**
 Email laspezia@acsi.it

Il Comitato Provinciale di La Spezia, in collaborazione con **SSD Studio Reformer S.r.l.** ed il Dottore in Scienze Motorie e Massofisioterapia **Luca Mastrantonio**, organizzano il workshop “Allenamento Funzionale – Cultura Fisica, attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico” della durata di 16 ore (weekend) che si pone gli obiettivi:

1) Di aiutare le figure che operano intorno al mondo del movimento (insegnanti di educazione fisica, palestra e preparatori fisico atletici) ad approfondire il proprio percorso di formazione sulla tematica della funzionalità del corpo umano, attraverso l'apprendimento della anatomia, della biomeccanica, di un corretto approccio a mobilità, forza e fisiologia, supportato da una corretta analisi valutativa posturale e funzionale.

2) Di poter ottenere, in seguito alla frequentazione del workshop, il riconoscimento dei diplomi/attestati degli Istruttori/Maestri da parte dell'ACSI.

Programma 19 maggio:

8.30 RegISTRAZIONI - 9:00 IntrodUzione: storia del movimento umano e definizione di Fun-

ctional Training; - 9:30 Anatomia apparato muscoloscheletrico biomeccanica del movimento: i 7 sistemi macro articolari e la loro attivazione - 12:00 coffee break - 12:15 Parte pratica (Joint Mobility) - 13:30 Lunch break - 15:00 Movement Patterns: le 8 colonne del movimento - 17:00 "Isolamento muscolare": come utilizzarlo per il miglioramento di un Functional Movement - 17:30 Parte pratica (Bodyweight) - 18:30 chiusura dei lavori.

Programma 20 maggio:

9:00 Meccanismi di erogazione dell'energia (sistema aerobico, anaerobico lattacido e anaerobico alattacido) 11:00 Proposta di utilizzo dell'allenamento ad alta intensità - 12:00 Parte pratica: High intensity training 13:00 Lunch break - 15:00 Valutazione funzionale e posturale: analisi visiva e test no touch - 16.30 Functional movement utilizzato come elemento correttivo - 17.30 Parte pratica (valutazione funzionale e test) - 18.30 chiusura dei lavori.

Parte il countdown per il torneo internazionale di calcio giovanile

Ai nastri di partenza la **X^a edizione del Torneo Internazionale di Calcio Giovanile A.C.S.I. "Licata Città del Mare"**, manifestazione riservata ai giovani calciatori delle categorie: Allievi (01/02), Giovanissimi (03/04), Esordienti (05/06), Pulcini (07), Pulcini (08), primi calci (09/10) Piccoli amici (11/12). Vedi l'allegato delle categorie per capire come giocano le stesse.

Il torneo è organizzato dalla **SSD Santa Sofia Calcio Licata s.r.l. in collaborazione con l'ACSI e la FIGC**, ed avrà luogo **dal 28 al 31 Maggio 2018** sui campi di calcio della società organizzatrice (campi in erba sintetica di ultima generazione) ed in strutture limitrofe in erba sintetica, mentre per le categorie fino ai pulcini 2007 si utilizzeranno i campi all'interno del villaggio.

La manifestazione, curata sotto ogni aspetto tecnico e logistico, prevede, come le altre edizioni, la

partecipazione di numerose società e squadre provenienti da tutta Italia e dall'estero. Il torneo mira alla sintesi di varie culture e tradizioni in un contesto locale assai ricco di storia. Sarà possibile degustare pietanze tipiche siciliane oltre a visi-tare zone turistiche e di grande rilievo artistico (Parco delle Ville Liberty di Licata, la casa di Luigi Pirandello, i Tem-pi di Agrigento, etc.).

CATEGORIE

ALLIEVI 2001/02 (a 11) - GIOVANISSIMI 2003/04 (a 11) - GIOVANISSIMI 2003/2004 (a 8) - ESORDIENTI 2005 (a 11) - ESORDIENTI 2005/2006 (a 8) - PULCINI 2007 (a 8) - PULCINI 2008 (a 6) - PRIMI CALCI 2009 (a 6) - PRIMI CALCI 2010 (a 6) - PICCOLI AMICI 2011/2012 (a 6) - CALCIO FEMMINILE LIBERO (a 5).

Per informazioni e contatti:

Mulè Antonio cell.: 393 9319687 - fax: 0922 1981326 - email: muleantonio7@gmail.com - email: santasofiacalcio@gmail.com - www.santasofialicata.it



XI TORNEO INTERNAZIONALE ACSI di calcio giovanile "Licata Città di Mare"

2007
S.S.D. SANTA SOFIA LICATA

IBLAFOOT
SERENUSA Village

ACSI
COMITATO PROVINCIALE AGRIGENTO

Dal 28 al 31 Maggio 2018

WELCOME TO LICATA
Un evento unico

Oltre mille adesioni al “Fitness Park” kermesse all’insegna del benessere psicofisico



Armati di scarpe da ginnastica e abbigliamento tecnico, circa mille sportivi si sono dati appuntamento all'**Anfra Sport Club** di Quarto per immergersi nella terza edizione di **Fitness Park**, kermesse di fitness all'insegna del benessere e della forma fisica. L'evento, ideato nel 2016 da **Marianna Perruno e Sergio Gallotta** con la collaborazione attiva e costante della struttura Anfra Sport Club, nasce proprio dalla voglia di offrire in Campania una straordinaria occasione di avere una squadra di professionisti e di scuole di formazione fitness di qualità in grado di presentare le lezioni direttamente con gli ideatori dei programmi

e le successive formazioni nel Sud Italia. Partner ufficiale della kermesse, per il terzo anno consecutivo, l'**ACSI**. L'evento, in soli due anni, è diventato un appuntamento imperdibile per i tecnici di settore e per gli appassionati di fitness, assumendo le caratteristiche di una sorta di fiera con le scuole di formazione delle più svariate discipline come: Fit Kombat e BeatBoxe; SuperJump; GLP Academy; Fiteducation con Crab,



Yoga, NTC, Blackroll e AntiGravity; Ma-cumba; Pilates Corner; Just Ki Dance; Revolution Overall Functional; Corpology; Pilatestudio; Functional Training; Qubo; Tacfit. Tra le presenze più autorevoli di fama internazionale che hanno animato la kermesse citiamo: **Jill Cooper, Sayonara Motta, Tony Rapillo, Fabio Campece** e tanti altri ancora. *“È importante investire nello sport – ha dichiarato **Claudio Cimmino**, presidente provinciale dell’Acsi di Napoli - e soprattutto è fondamentale vedere il sostegno delle Istituzioni nell’organizzazione degli eventi sportivi. Lo sport è salute, è disciplina, educa al rispetto e al fair play, tutti valori che bisogna diffondere ai giovani, fin dall’età più tenera”.*

“CoppAcsi di primavera 2018”: torneo giovanile di pallavolo femminile under 16



TORNEO GIOVANILE DI PALLAVOLO FEMMINILE

U/16 - COPPACSI DI PRIMAVERA 2018

MARZO - MAGGIO 2018

Via G. Mazzini, 16 48121 - Ravenna Tel/fax 0544 217547

E' in corso di svolgimento, organizzato dal **Comitato Provinciale ACSI di Ravenna**, il tradizionale Torneo Giovanile di Pallavolo Femminile Under 16 CoppAcsi di Primavera 2018, giunto alla sua 27^a Edizione. Il Torneo, riservato alle ragazze nate negli anni 2002 e seguenti (non sono ammesse atlete fuori quota), prevede gare di andata e ritorno.

Le squadre prima e seconda classificata disputeranno una gara finale per l'assegnazione della CoppAcsi 2018, prevista per **giovedì 24 Maggio 2018** - alle ore 20,30 - presso la Palestra Ricci-Muratori di Ravenna, messa a disposizione dal Comitato ACSI di Ravenna. Seguirà la premiazione.

Società partecipanti affiliate all'ACSI: Master Olimpia A.Garavini ASD, Pallavolo Cervia ASD, Russi Volley ASD, Pallavolo Alfonsine ASD, Junior Sport Torrione ASD, ACSI Volley Ravenna ASD.

Il calendario è stato stilato sulla base delle indicazioni delle società partecipanti, per le gare interne. Eventuali spostamenti - possibilmente da evitare - potranno ancora essere concordati fra le società, previa comunicazione all'ACSI Provinciale. Regolamento tecnico Fipav.

E' possibile tesserare atlete fino alla penultima gara del Torneo. La squadra vincitrice parteciperà di diritto al **Campionato Nazionale di Pallavolo ACSI che si disputerà nel mese di giugno**. Le società partecipanti dovranno comunicare all'ACSI tempestivamente i risultati delle gare (con i parziali) a mezzo tel./fax 0544.400035, al cell. 3396235018 (Mess. o WhatsApp), oppure al seguente indirizzo e-mail: ravenna@acsi.it



Performances di alto livello tecnico al campionato nazionale ACSI di danza

Ancora una volta il parquet del Palasport di Monterusciello è stato l'impianto ospitante per un'importante competizione sportiva targata Acsi, molto attivo nel settore delle danze accademiche (danza classica, jazz e contemporanea), la street dance (hip hop, electric e break dance) e lo show dance. In pedana **1200 atleti**, **164 performance**, un pubblico entusiasta e partecipe che ha gremito le gradinate dell'impianto sportivo



del comune flegreo di Pozzuoli. Una manifestazione che ha dimostrato la qualità e l'eccellenza delle scuole di danza partecipanti con l'assegnazione dei titoli di campioni d'Italia nelle varie discipline in programma. I concorrenti si sono esibiti in competizioni di Danza a squadre e Danze Coreografiche, sotto la direzione artistica del maestro **Dino Carano**. Particolarmente delicato e difficile il lavoro dei giudici che hanno valutato le performance delle varie esibizioni decretando l'assegnazione dei titoli nazionali. La giuria è stata composta dai pluricampioni internazionali **Elisa Nasato** e **Emanuele Soldi**, dai direttori artistici di eventi **Udance** e **Feei the Beat in Ucraina**, **Olexander Skiba** e **Trifmov Kostsntyn**, dal freelance internazionale Hip Hop, **Salvatore Capasso** e da **Fortunato D'Angelo** del Teatro lirico napoletano San Carlo. «Il risultato ottenuto - ha sottolineato il direttore artistico Dino Carano - a questa edizione del Campionato Nazionale Acsi è stato eccellente, è il risultato della qualità del lavoro svolto nelle nostre scuole e ripagano l'impegno e la costanza dei nostri ragazzi. È stato un appuntamento di gioiosa partecipazione per i concorrenti più giovani e di attenta e preparata esibizione invece delle danzatrici e dei danzatori più grandi di età». Nel prossimo mese di dicembre le scuole campioni d'Italia rappresenteranno a Kiev, nella capitale dell'Ucraina, i colori dell'ACSI.

Andrea Gallo serial winner alla granfondo internazionale “BraBra Specialized”

Il numero 7, il numero cosiddetto perfetto, ricorre frequentemente nella nostra cultura, la 7^a sinfonia di Beethoven, i Magnifici Sette, i sette peccati capitali, il settimo cielo, le sette note e adesso ci sono anche le sette Vittorie Consecutive di Andrea Gallo alla Granfondo Internazionale BraBra Specialized, ripeto, sette consecutive. Un risultato difficilmente eguagliabile. La 26^a edizione della BraBra ha inizio il 28 aprile, oltre che per le operazioni di ritiro pacchi gara e nuove iscrizioni, anche con l'ormai celebrata BraBra Baby, quest'anno resa ancora più bella grazie ad un percorso attrezzato interamente dedicato alle bici. Il 29 aprile si corre la Granfondo, con alla partenza l'ospite eccezionale, il primo ciclista professionista a vincere la medaglia d'oro alle Olimpiadi, ad Atlanta nel 1996, vincitore anche di una Liegi Bastogne Liegi e di un Giro di Lombardia, oltre che essere stato Campione Mondiale di Ciclocross. Anche vincitore di tappe al Giro e al Tour. Stiamo parlando di Pascal Richard, classe 1964, ora gentleman I nei cicloamatori. Uno sportivo valido ma soprattutto una persona squisita.

Anche quest'anno i percorsi sono tre, uno di 65 chilometri, uno di 106 e la Granfondo di 160. Naturalmente tutti con molte difficoltà altimetriche. Si parte alle 9,30, mossiere il sindaco di Bra, Bruna Sibille e il vicesindaco Massimo Borrelli. La velocità è minima e controllata per 5 km, in modo da dare a tutti i 2000 concorrenti “ingrigliati” nelle vie della magnifica Pollenzo, la possibilità di entrare in corsa ed evitare che quando il primo è al “km zero”, l'ultimo debba ancora salire in bici. Per il secondo anno consecutivo si parte dalla località esclusiva di Pollenzo, il gioiello più bello e caratteristico che fa da ponte tra Langhe e Roero. Appena dato il via reale, un drappello di una decina di unità prende il largo. Tra essi vediamo Corino, Morra, Carlevero, Caresio, Maglio e l'olandese Wagstaff.

In testa c'è sempre Carlevero che accelera ulteriormente e, dopo avere scollinato La Morra, si butta nella discesa che conosce a menadito e rimane solo con Caresio. Si passa da Barolo scendendo a 90 all'ora e anche Caresio, che forse ha un po' più di sale in zucca, o semplicemente un po' meno coraggio, lo lascia andare. Quando a Castiglione Falletto la discesa è finita e ci apprestiamo ad attaccare la salita di Perno, i due sono staccati di 200 metri, mentre il gruppo è molto più indietro.

Scolliniamo e ci avviamo a Monforte, dove chi vuole fare il percorso corto, prende la direzione opportuna. E' quello che fanno Carlevero e Caresio che nel frattempo si sono riuniti. Il fortissimo atleta di San Damiano d'Asti, Denis Carlevero, teme molto il canavesano tesserato all'ASD Pedalando in Langa e cerca ripetutamente di staccarlo ma Caresio reagisce sempre prontamente e non si lascia sorprendere. Poi, la volata conclusiva mette fine alle incertezze e decreta Davide Caresio vincitore, con Denis Carlevero al secondo posto e un ottimo Luca Pera, arrivato a l'13” in terza posizione, precedendo Merli Marchetta, Franco e Mostaccioli. Media del vincitore: 34,760 km/h. Tra le donne, successo di Monica Viale davanti a Chiara Musso e Silvia Ponzo. Nel frattempo le altre due gare continuano insieme la loro corsa, scollinando a Bossolasco dopo essere passate per Dogliani e scalato il Passo della Bossola. La divisione tra il medio e il lungo avviene a Pedaggera di Cerreto Langhe e dal gruppo di una ventina di corridori che opta per il percorso medio, esce un sestetto con Ghiron, Lorenzo Balducci, Tagliapietra, Busuito, Monti e Rosso. I fuggitivi non

sono più ripresi e si giocano la vittoria in volata, dove il giovane Busuito ha la meglio vincendo la Mediofondo BraBra Specialized alla media di 35,500 km/h, davanti a Balducci, Ghiron, Tagliapietra, Rosso e Monti e bissando il successo di quattro giorni fa al 42° Gran Premio Liberazione di Roreto di Cherasco, organizzato dal Team Idea Bici. I primi inseguitori, guidati da Crosa, Basile e Mattia Magnaldi, arrivano a l'50”. Prima donna è Manuela Sonzogni, seguita da Valentina Carretta e Monica Bonfanti. *(continua a pagina 14)*



Andrea Gallo serial winner alla granfondo internazionale “BraBra Specialized”

(segue da pagina 13) Da “quelli del lungo” invece esce in avanscoperta il veterano Dogliotti, che si lancia in un’impresa solitaria per una ventina di chilometri, arrivando ad avere fino a 2’20” di vantaggio e coprendo il tratto fra Pedaggera e Mango tra panorami incantevoli che lui naturalmente non fa in tempo ad apprezzare. Poi, come sempre, la salita di Camo risulta decisiva per tutti. Alle spalle di Dogliotti si portano in avanti prima Pichetta e Cuaz e poi, Piazza, Gallo e Dracone che cercano di rientrare sui due contrattaccanti, che nel frattempo raggiungono Dogliotti. Nella discesa di Mango avviene il ricongiungimento tra i due terzetti e, successivamente, nella salita di Castagnito si stacca prima Dracone e poi Pichetta. Ora i battistrada sono rimasti in quattro ma la strada da fare è ancora tanta e il ritmo è sempre alto. Ne subisce le conseguenze il veterano Dogliotti, che sulla salita di Monteu si stacca. Al GPM transitano nell’ordine Gallo, Piazza e Cuaz. Scendiamo a tutta verso il “bosco dei castagni” che conduce a Baldissero e di qui ci avviamo a Sommariva Perno dove iniziano le schermaglie di fine corsa. Mancano 15 chilometri al traguardo e i tre iniziano a farsi la guerra. A scattare ripetutamente sono sempre Gallo e Cuaz, mentre il giovane Piazza si limita a seguirli senza dare segni di stanchezza. Transitiamo in queste condizioni di “guerra dichiarata” nella circonvallazione di Corneliano e nell’abitato di Monticello. Poi ci fiandiamo verso Macellai e Pollenzo di Bra. Si viaggia un po’ ai 20 km/h e un po’ ai 60 ma nessuno stacca nessuno, come in una sorta di “surplace” senza pista. Si decide tutto negli ultimi 300 metri finali dove Andrea Gallo scatta ancora e prende la curva del traguardo in testa. Cuaz è subito fuori gioco ma Piazza si colloca a ruota di Gallo e tenta un’improbabile rimonta, visto che ormai l’arrivo è vicinissimo. Il “Gallo delle meraviglie” ha fatto bene i suoi conti e chiude la partita alzando le braccia al cielo sul traguardo della sua settima vittoria consecutiva alla BraBra, ottenuta alla media di 35,540 km/h, dopo avere “sudato sette camice”. Secondo è Piazza e terzo Cuaz. Lo stesso ordine del GPM di Monteu Roero. Il bravissimo Dogliotti arriva a l’28” mentre Dracone, a 2’53”, precede allo sprint, Oliveri, Barbieri e Milanesi. In campo femminile bella affermazione di Simona Parente che precede Annalisa Prato e Sabrina De Marchi.

Il resto è cronaca di una bella festa in un posto stupendo, dove hanno trovato la loro collocazione anche i gruppi di trapiantati e dializzati, in gara con la maglia “Trapianto è vita”, felici per essere riusciti a portare a termine la loro Bra-

Bra. I corridori possono consumare un pasto saporito e poi godersi una lunghissima premiazione, officiata dalla sindaca Bruna Sibille e dal vicesindaco Massimo Borrelli, impreziosita anche dalla vestizione delle maglie di Coppa Piemonte, per mano del suo fondatore, Renato Angioi e “lubrificata” dai calici di vino versati dal mastro sommelier ufficiale, ai primi tre di ogni gara, sia maschile sia femminile mentre a tutti i primi di categoria il Comune di Bra, per mano della sindaca, offre il libro del compianto Oliviero Beha, intitolato “Un cuore in fuga” e dedicato alle gesta di Gino Bartali per salvare tanti ebrei durante l’ultima guerra mondiale.

La premiazione, scandita dalla squillante voce dello speaker Fabrizio Gulmini, scorre veloce ma è comunque interminabile quasi a dispetto del tempo che, brutto ovunque, qui si mantiene ottimamente e l’attesa dell’ambito premio e relativa messa in posa per i fotografi, sono più lievi. Le foto della corsa e premiazione sono consultabili cliccando sul seguente collegamento web: <https://photos.app.goo.gl/xoyKW0uGpFSfvQ5pI>

Valerio Zuliani



Gara regionale di ballo: esordio positivo dell'evento promozionale



Si è svolta a Spirano (BG) la manifestazione regionale dedicata al Ballo liscio e da Sala, Danze Orientali, Boogie Woogie e di Ballo Caraibico. E' stato un grande successo di partecipanti con presente sugli spalti il pubblico delle grandi occasioni.

Ha chiaramente vinto lo spettacolo del "mondo amatoriale" del ballo, dove sul parquet bergamasco si sono esibiti moltissimi ballerini alle prime armi delle varie scuole affiliate all'ACSI in Lombardia.

La manifestazione era aperta per tutte le categoria e fasce di età, visto e considerato e soprattutto dimostrato, che non ci sono limiti per lanciarsi in queste discipline sportive.

Organizzazione perfetta per questa prima uscita ufficiale del comitato organizzatore orobico e complimenti rivolti a tutto lo staff dei nuovi giudici di gara che hanno già dimostrato serietà e tanta competenza professionale. Dopo questa affermazione, ACSI BERGAMO si è già attivata per programmare la prossima stagione sportiva con un nutrito calendario di appuntamenti dedicati al mondo del ballo, rivolti solo ed esclusivamente agli amatori e frequentatori delle varie scuole suddivisi in 3 categorie: principianti, intermedi ed avanzati e soprattutto per ballerini di tutte le età.

Cicloscalata in mountain bike da Santa Brigida al Monte Faudo



imperia
CICLOSCALATA
FUORI STRADA SOTTO EGIDA ACSI CICLISMO

SANTA BRIGIDA - MONTE FAUDO MT. 700 d+

6 MAGGIO 2018

Monte Faudo 1.146 mt. s.l.m.
Passo Bastia
Santa Brigida

PROGRAMMA

ORE 08.00 Ritrovo a Santa Brigida

ORE 09.15 Partenza Cicloscalata

ORE 13.15 Pasta Party e Premiazioni alla sala San Domenico di Dolceado

PREMIAZIONI: I primi 6 delle cinque fasce di 10 anni e una fascia unica femminile.

ISCRIZIONI

Costo Iscrizioni € 25,00

Pacchetto Soggiorno (per sabato 5 Maggio) € 65,00

COMPRENDEnte:
Gadget manifestazione (zainetto)
Chip-cronometraggio • Assicurazione
Pasta Party • Pettorale • Premi

COMPRENDEnte:
Cena • Pernottamento
Colazione • Iscrizione gara

All'interno della splendida e riuscitissima corsa podistica "Corsa al monte Faudo" quest'anno c'è stato il debutto della cicloscalata in mountain bike da Santa Brigida alla vetta del monte Faudo. La gara ha visto la partecipazione dei più bravi atleti locali che si sono sfidati per la durissima salita del monte con pendenze veramente importanti e con un fondo decisamente insidioso per le mountain bike.

Dopo 39 minuti e 24 secondi di battaglia con diretti inseguitori, che si sono dati battaglia fino alle ultime rampe finali, ha primeggiato Basso Luca dalla Ciclistica Ospedaletti davanti al sempre combattivo Di Maria Davide di Alassio Bike che cede proprio sull'ultima rampa dopo un lungo testa a testa iniziato sin dalla partenza con il rivale. Terzo il sempre verde Rella Michele di Ciclistica Ospedaletti. Prima delle donne Cascioli Giulia del team Scott Sumin. Essendo stata la prima edizione è stato stabilito il record da battere nella prossima edizione con una media decisamente elevata ben 12.79. Dopo una ricca premiazione e il pasta party l'organizzazione Blu di Mare dà appuntamento ai bikers alla prossima edizione. Mentre per quanto riguarda la disciplina dalla mountain bike dà appuntamento alla Granfondo Pietrabruna Bike in programma il 12 agosto a Pietrabruna. Ringraziando l'organizzazione del Marathon Club per l'assoluta professionalità e preparazione nel predisporre il percorso si dà appuntamento alla prossima edizione.



Trofeo regionale ACSI Campania: prestigiosa ribalta del calcio giovanile

Si è conclusa con un grande successo la **6° edizione del “Trofeo Regionale ACSI Campania”**, il più importante torneo giovanile della Campania, organizzato dal responsabile del settore calcio del comitato provinciale Acsi di Napoli, **Enzo Aprea**. Il torneo si è disputato nella eccezionale location del complesso “Country Sport Avellino”.

Il torneo, riservato alle categorie giovanili, non ha deluso le attese. In campo si sono messe alla prova ben 70 squadre di 20 società nelle categorie esordienti, pulcini, primi calci e piccoli amici, schierando formazioni di ottimo livello di 9 e 7 giocatori. Si sono svolte 110 gare su 10 campi, impegnando 15 arbitri e 10 commissari di campo.

«È stata una giornata all’insegna del calcio giovanile, una vera festa e tanto divertimento – commenta Enzo Aprea - una competizione interessante che sostiene e diffonde i valori autentici dello sport e del calcio in particolare. La manifestazione è diventata nel corso degli anni un prestigioso appuntamento per molte squadre giovanili della Regione».

La kermesse sportiva si è conclusa con grande soddisfazione da parte dei giovani atleti, dei mister e dei genitori che, come di consueto, hanno colorato le tribune dell’impianto sportivo ospitante.



Società blasonate al campionato provinciale di calcio a 5 e a 7



Domenica 3 Giugno si svolgerà in Alessandria la Fase Provinciale di Calcio a 5 e Calcio a 7 targata ACSI. La manifestazione si terrà presso il Centro Sportivo CENTOGRIGIO e avrà inizio alle ore 9,00.

Si affronteranno le migliori squadre partecipanti ai vari campionati provinciali ACSI di Calcio a 5 e Calcio a 7. Rispettivamente 8 per categoria, provenienti dai campionati di Acqui Terme, Ovada, Alessandria, Stazzano, Casale, Tortona e Novi Ligure. La manifestazione è ormai un appuntamento consueto per tutta la Provincia, avendo i campionati ormai anzianità di ben 15 anni.

Le compagini saranno divise in gironi e disputeranno incontri per tutto il giorno, arrivando poi alle rispettive Finali delle ore 18,00. Come ogni anno parteciperanno circa 300 atleti, di diverse età, etnie e categorie. Al seguito delle squadre partecipanti, come ogni anno ci saranno numerosi sostenitori, amici, parenti, che insieme creeranno una splendida cornice sportiva.

Essendo ormai tutti i campionati provinciali sotto l'effigie dell'ACSI, la manifestazione propone il meglio del calcio amatoriale alessandrino e non solo. Infatti nei vari campionati sono presenti compagini provenienti anche dalla vicina provincia di Asti. Questo

perché il progetto calcio ACSI nella provincia di Alessandria ha avuto successo e gode di stima anche nelle zone limitrofe. Organizzatore dell'evento è il Comitato Provinciale di Alessandria nella persona del suo Presidente, **Enrico Uccello**, il quale dichiara: "come ogni anno ci troviamo alla fine della stagione calcistica ufficiale felici dei risultati ottenuti. Le fasi provinciali sono il coronamento dei 9 mesi trascorsi, dove noi, come i calciatori, aspettiamo per vedere chi sarà ad aggiudicarsi il titolo provinciale. Qualcuno li chiamava e magari continua ancora, "campionati minori". Oggi siamo orgogliosi di poter dire che sono manifestazioni fortunatamente con uno spirito amatoriale, ma con strutture organizzative e atleti di ottimo livello, sicuramente superiore a certi campionati sopravvalutati."

La stagione ufficiale terminerà con la Fase Nazionale dal 20 al 24 di Giugno a Cattolica. Inizierà invece a Giugno la stagione estiva, ricca di tornei su tutta la Provincia.

Atletica leggera: l'ACSI Enterprise in finale del campionato 2018 di società assoluto su pista



Trascorsi oltre 7 mesi dall'ultima finale nazionale del **Campionato di Società assoluto su pista**, l'atletica leggera riparte con l'edizione 2018 di questa manifestazione che ha visto tutte le regioni d'Italia impegnate contemporaneamente sulle corsie dei vari anelli territoriali per la fase regionale di qualificazione.

Tornati in pista anche i **Campioni d'Italia in carica**, i campani dell'**Enterprise Sport & Service**, che dopo lo scudetto 2016 e quello 2017, riapprodano immediatamente alla Finale A Oro grazie all'impegno di tutto il team. In gara due degli atleti in forza ai **gruppi sportivi militari**: nei 400hs **Lorenzo Veroli** (G.S. Fiamme Azzurre), l'azzurro degli Europei Under23 di Tampere 2013, approccia la sua prima

uscita di stagione alle 10 barriere del giro di pista ad ostacoli col tempo di 54"65, condizionato dal forte vento sul rettilineo finale, mentre **Giuseppe Leonardi** (G.S. Carabinieri), maglia azzurra ai Mondiali Allievi ed alle Gymnasiadi di Brasilia 2013 (bronzo individuale ed oro nella staffetta), poi agli Europei Juniores di Eskiltuna nel 2015 (argento nella 4x400m), a quelli Assoluti di Amsterdam 2016 ed a quelli Under23 di Bydgoszcz 2017, dapprima conquista in solitaria i 400m dall'ultima corsia con 47"66, poi lancia la volata ad un podio tutto Enterprise nei 200m con un ottimo 21"42, completato da **Federico Crisci** (3° in 22"20m, azzurro agli Europei Juniores di Grosseto 2017) e da **Ciro Riccardi** (2° in 21"50), quest'ultimo già vincitore dei 100m in 10"81.

Vittorie anche per i **tre atleti olimpici**: nel Lancio del Martello **Igors Sokolov** ottiene la migliore misura a 62,59m, nel lancio del Giavellotto **Rolands Strobinders** è capace di un ottimo 77,50m alla prima uscita agonistica dell'anno, mentre **Mareks Arents** nel Salto con l'Asta valica l'asticella addirittura a 5,50m.

Doppietta inoltre per **Pauls Arents** su 800m e 1500m (1'53"43 e 3'58"65) e per **Oskars Vaisjuns** su Getto del Peso e Lancio del Disco (15,30m e 55,48m), con **Tarik Marhnaoui** a trionfare nei 5000m con 14'31"15, **Vincenzo Verde** nei 10.000m di marca in 46'05"30, **Mirko Masullo** (già 5° ai campionati italiani indoor 2018) nei 110hs con 14"58 e la staffetta 4x400m composta da Lorenzo Veroli, Vito Incantalupo, Federico Crisci e l'allievo Amedeo Perazzo con 3'21"91.

Importante l'apporto di tutta la squadra, con oltre 50 atleti/gara schierati tra cui tanti allievi che saranno impegnati nel prossimo weekend nel campionato a squadre di categoria, capaci di contribuire alla somma dei punti che porta l'Enterprise Sport & Service a 15.500pt, precisamente il punteggio minimo previsto per l'accesso alla finale nazionale A Oro in programma a Modena il 23 e 24 giugno prossimi, quella che assegnerà gli scudetti assoluti del 2018.

Assegnati i titoli individuali FITET agli Enti di Promozione Sportiva

Nella seconda e ultima giornata dei Campionati Italiani di Terni riservati agli Enti di Promozione Sportiva, il Centro Sportivo Italiano C si è aggiudicato il titolo a squadre. In finale ha battuto per 3-1 l'**ACSI One**. Marco Nosedà ha superato per 3-1 (11-9, 5-11, 13-11, 11-9) Costantino Raspi e Giacomo Cerea, vincitore ieri del singolare e del doppio con Nosedà, ha regolato per 3-0 (11-3, 11-9, 11-8) Gian Luca Dini. In doppio Raspi e Dini hanno accorciato le distanze, lasciando solo un set (11-7, 12-10, 7-11, 11-9) a Nosedà e a Cerea. Quest'ultimo ha messo al sicuro la medaglia d'oro, la sua terza della manifestazione, prevalendo per 3-0 su Raspi, già suo avversario nella finale di singolare di ieri.

In semifinale il Csi C ha eliminato l'Associazione Italiana Cultura e Sport I per 3-1, con le vittorie di Cerea, per 3-1 (11-8, 8-11, 11-9, 11-9) su Francesco Giuseppe Rosa e 3-0 (11-8, 11-7, 11-7) su Fabrizio Fantozzi, e di Nosedà, per 3-1 (12-10, 7-11, 11-7, 11-8) su Fantozzi. Rosa e Fantozzi in doppio hanno disposto alla "bella" (7-11, 12-10, 11-4, 9-11, 11-5) di Nosedà e Cerea.

Grande lotta nel derby della parte alta del tabellone, in cui l'**ACSI One** ha piegato l'**ACSI C** per 3-2, grazie al 3-1 (11-7, 11-6, 7-11, 11-6) di **Dini** su **Luca Malucchi**, al 3-1 (8-11, 11-8, 11-6, 11-4) di **Raspi** e **Dini** su **Matteo Dondoli** e **Malucchi** e al 3-0 (11-7, 11-6, 11-3) di **Raspi** su **Stefano Lischi**. Dall'altra parte non sono bastati il 3-1 (12-10, 11-8, 5-11, 11-6) su Raspi e il 3-2 (6-11, 11-1, 11-6, 9-11, 12-10) su Dini da parte di Dondoli. Terzo gradino del podio per Aics I ed **ACSI C**. Le premiazioni sono state effettuate dal **Presidente della FITeT Renato Di Napoli** (la foto del podio è di Marta Moratti).



Attenzione alle diete dimagranti: riducono il peso ma non il grasso

Sabrina Parsi
giornalista esperta
in filosofie orientali
e psicologia
del benessere

A lanciare l'allarme è il dr. Dean Ornish noto cardiologo americano autore di best sellers salutisti. La privazione drastica del cibo viene interpretata dal corpo come uno stress che vanifica le aspettative. La dieta elaborata da Ornish non è basata esclusivamente sulla conquista della forma fisica, ma anche sul benessere interiore finalizzato a migliorare la qualità della vita.

A metterci in guardia sui digiuni "selvaggi" è il dr. Dean Ornish noto cardiologo americano autore di libri best sellers di diete per la prevenzione e la terapia delle malattie coronariche e dell'obesità. Nei suoi libri **"Reversing heart disease"** e **"Eat more-weigh less"** lancia l'allarme: la privazione drastica del cibo viene interpretata dal corpo come uno stress. Pertanto si attiva per depositare grasso al fine di compensare quello che la dieta estrema tenta di eliminare.

Anche se la bilancia registrerà inizialmente una perdita di peso è opportuno sapere che, in realtà, si stanno bruciando i tessuti muscolari e non il grasso. Inoltre il dr. Ornish spiega che le calorie vengono metabolizzate dal corpo in maniera diversa rispetto alla loro natura: una caloria di grasso è diversa da quella del carboidrato o della proteina. Infatti ogni grammo di grasso assimilato nell'alimento ha più del doppio di calorie rispetto, per esempio, ad ogni grammo di carboidrato che rispetto al primo (nello stesso quantitativo) è più facile da bruciare.

Per tutte queste motivazioni è opportuno (invece di contare le calorie) diventare consapevoli di ogni cibo che mangiamo e trarre maggiori benefici da una dieta a basso contenuto di grassi (in media una persona - per soddisfare la richiesta giornaliera di acidi grassi essenziali - necessita di un consumo inferiore a 14 grammi al giorno). Oggi la media è almeno di 112 grammi al giorno (per la maggior parte "satturo" responsabile dell'incremento del colesterolo).

Occorre ricordare che la riduzione del grasso può ridurre in maniera significativa anche il rischio di sviluppare malattie degenerative come pressione sanguigna alta, arterie coronariche ostruite, collassi,

osteoporosi, diabete, calcoli, cancro (al colon, alla prostata, al seno). Inoltre, abbassando il consumo dei grassi, si riduce anche la produzione di radicali liberi (molecole che danneggiano le cellule ed accelerano la senescenza). È importante orientare il nostro interesse sulla riduzione del (segue a pagina 22)



Attenzione alle diete dimagranti: riducono il peso ma non il grasso

(segue da pagina 21) grasso corporeo per poi arrivare naturalmente e gradualmente alla perdita di peso alimentandosi con cibi che hanno solo il 10% delle calorie provenienti dal cibo come frutta, vegetali, prodotti caseari senza grasso o con poco grasso, riso, legumi, grano integrale, bistecche vegetariane. I cibi che vanno evitati completamente sono carne e pesce grasso. Altri cibi da evitare o mangiare in piccole quantità: carni magre senza pelle, pesce magro, olii, avocado, olive, nocciole, semi, zucchero ed ogni prodotto commerciale disponibile con più di due grammi di grasso per porzione.

A tale proposito è opportuno sapere che l’etichetta con la dicitura “light” riportata sulle confezioni si riferisce sfortunatamente a linee guida basate su una dieta che prevede il 30% di calorie da grassi. **Molta gente si chiede: come avere proteine in abbondanza con una dieta vegetariana?** Innanzitutto, afferma il dr. Ornish, troppe proteine come troppo poche possono essere nocive. Per esempio troppe proteine possono solo condurre all’osteoporosi ed alla demineralizzazione. La proteina è formata da blocchi (gruppi di molecole) di 22 aminoacidi: il nostro corpo ne può produrre 13, gli altri 9 li otteniamo dalla dieta e sono chiamati “aminoacidi essenziali” (gli aminoacidi ottenuti da cibi vegetali sono esattamente gli stessi di quelli che vengono da cibi animali). **Non occorre essere esperti di nutrizione per realizzare proteine complete con cibi a basso contenuto di grasso: riso e fagioli, pasta e ceci o lenticchie e pane di grano integrale. Oppure la combinazione di ogni tipo di cereali o legumi con latticini non grassi: farina d’avena con latte o yogurt.** Per ottenere una sana forma fisica occorre non solo ridurre il grasso corporeo ma alzare il “termostato” del corpo per bruciare il grasso più velocemente e ridurre le scorte (rotolini di grasso) attraverso un programma regolare di esercizi fisici finalizzati al rafforzamento della struttura muscolare per rendere più attivo il metabolismo. Un esercizio moderato (30 minuti di camminata al giorno o attività simili) sono sufficienti per una buona salute.

(continua a pagina 23)



Attenzione alle diete dimagranti: riducono il peso ma non il grasso



(segue da pagina 22) Se invece si vuole essere più in forma ci sarà bisogno di consumare un minimo di 2000 calorie alla settimana con qualche genere di esercizio continuo e sostenuto (aerobico): nuotando per 30 minuti 6 giorni alla settimana, giocando a tennis per un'ora, sciando per 30 minuti 6 giorni alla settimana, facendo danza aerobica per 40 minuti 5 giorni alla settimana, ecc.

Infine è bene ricordare che la misura di “buona forma” è data dal tempo che il cuore impiega a tornare normale dopo un esercizio vigoroso (più presto la pulsazione torna al suo solito ritmo di riposo più si è in forma). **La dieta elaborata dal dr. Dean Ornish non è basata esclusivamente sulla conquista della forma fisica, ma anche del benessere interiore.**

Infatti consiste nell'adozione di precisi schemi alimentari che devono andare di pari passo con lo yoga e la meditazione finalizzati a combattere lo stress unitamente ad una pratica regolare di atti-

vità fisica, nonchè alla rinuncia di abitudini nocive per la propria salute. Pertanto più che di un regime alimentare si tratta di regole per uno stile di vita che consentano di mantenersi in salute a lungo ed un netto miglioramento anche a livello psicologico ed emotivo.

Sabrina Parsi



La corretta gestione dei libri sociali per la trasparenza delle associazioni

Le Associazioni possono adottare la tenuta dei seguenti libri sociali:

- **LIBRO SOCI**
- **LIBRO VERBALI CONSIGLIO DIRETTIVO**
- **LIBRO VERBALI ASSEMBLEE**
- **LIBRO VERBALI ALTRO ORGANO SOCIALE**
- **LIBRO VOLONTARI**

LIBRO SOCI:

il Libro Soci deve riportare i dati anagrafici in termini cronologici degli associati. In questo libro bisogna annotare la decadenza del socio e l'iscrizione dei nuovi.

LIBRO VERBALI CONSIGLIO DIRETTIVO:

il Libro Verbali del Consiglio Direttivo deve riportare le verbalizzazioni degli incontri dello stesso, in merito alle discussioni effettuate e le decisioni prese sui diversi ordini del giorno firmate dal Presidente e dal Segretario della seduta, opportunamente approvate dallo stesso Organo sociale.

LIBRO VERBALI ASSEMBLEE:

il Libro Verbali delle Assemblee deve riportare le verbalizzazioni degli incontri delle stesse in merito alle discussioni effettuate e le decisioni prese sui diversi ordini del giorno firmate dal Presidente e dal Segretario della seduta, opportunamente approvate dallo stesso Organo sociale.

(continua a pagina 25)



La corretta gestione dei libri sociali per la trasparenza delle associazioni

(segue da pagina 24)

LIBRO VERBALI ALTRO ORGANO SOCIALE: il libro verbale di ogni altro organo sociale definito a livello statutario deve riportare le verbalizzazioni degli incontri in merito alle discussioni effettuate e le decisioni prese sui diversi ordini del giorno. Tali libri non sono soggetti ad obbligo di vidimazione che fanno riferimento agli artt. da 14 a 36 del C.C.. Naturalmente la tenuta di questi libri sociali ha una duplice funzione:

- **la prima funzione è quella di trasparenza** nei confronti dei soci in termini di partecipazione e di condivisione degli atti decisionali dell'organizzazione;

- **la seconda è quella di documentazione verso terzi** soprattutto per le organizzazioni senza personalità giuridica in termini di garanzia e di responsabilità degli atti decisionali assunti dalla stessa.

LIBRO VOLONTARI: il Libro dei Volontari deve riportare i dati anagrafici dei volontari dell'associazione che prestano attività e azioni di volontariato per conto dell'associazione con le stesse modalità di tenuta del libro soci. Tali libri sociali, come le scritture contabili, possono essere vidimati soltanto da un notaio nel caso si scelga tale opzione.

Colophon "ACSI magazine"

Direttore responsabile: Antonino Viti

Condirettore: Enrico Fora

Caporedattore: Sabrina Parsi

Direzione - Redazione - Amministrazione

Via dei Montecatini n. 5 - 00186 Roma

Tel. 06/67.96.389 - Tel. 06/69.90.498

Fax 06/6794632 - Internet: www.acsi.it

E-mail: comunicazione@acsi.it

In attesa della registrazione della testata presso il Tribunale Civile di Roma

800889229
Numero Verde

Come si costituiscono
le associazioni ed i circoli

Informazioni sulle associazioni

Attività delle associazioni

Consulenza legale, fiscale,
civile, amministrativa

Attivo dal lunedì al giovedì
ore 10.00 - 13.00 e 15.00 - 18.00