



# 5

# L'

uomo che gioca a bocce è un uomo giusto. Una semplice partita di bocce è arcadia, è alta filologia, è ecologia dell'uomo», ha scritto Gianpaolo Ormezzano, grande firma del giornalismo sportivo. Oggi, in Italia, un milione di persone ama praticare questo gioco ideato dagli Egizi, e codificato dai Romani e poi dai monaci del Medioevo. Esistono campi nei quartieri cittadini e nei paesi, accanto a molti rifugi di montagna e in centinaia di stabilimenti balneari. In molte zone si può giocare in spiaggia (in questo caso si parla di beach bocce), su una piazza cittadina o su un prato. Poi ci sono gli oltre 80mila tesserati di Federbocce, che partecipano alle competizioni ufficiali. «A livello agonistico il nostro è uno sport spettacolare, perché nelle specialità volo e tiro di precisione le bocce si lanciano a 20-25 metri di distanza», spiega il presidente federale Marco Giunio De Sanctis. «Siamo parte del costume italiano, abbiamo bisogno di un'immagine diversa. Il nostro obiettivo è arrivare alle Olimpiadi». Giocare a bocce è una ginnastica dolce, con movimenti fluidi e continui, adatti a tutte le età e a entrambi i sessi. Si flettono le gambe, si allunga la colonna vertebrale, si allena in maniera ottimale l'equilibrio. Negli andirivieni lungo il campo per verificare distanze e



1

**LA GINNASTICA DOLCE CHE ALLENA L'EQUILIBRIO**

punteggi si arriva a percorrere chilometri. Grazie alle bocce si riesce a ridurre il colesterolo e a controllare il peso corporeo. La pétanque, la variante amatissima in Francia, è meno impegnativa per il fisico perché le bocce si lanciano restando fermi. «Non ho dubbi, le bocce sono davvero uno sport, anche se a bassa intensità e con un limitato impegno cardio come le passeggiate a ritmo lento. Uno sport che richiede concentrazione e destrezza, come il golf, il bowling o il tiro a volo» afferma il professor Antonio Spataro, specialista in Medicina dello sport e Cardiologia e responsabile del settore medico di Federbocce. Oltre che per il corpo, le bocce sono un'otti-

# MOSSE TOCCASANA CON LE BOCCE

Non è solo un gioco ma un vero sport adatto a tutte le età. Riduce il colesterolo, favorisce la concentrazione e rafforza l'autocontrollo. Marco Giunio De Sanctis (Federbocce): «Stiamo lavorando sulle scuole»

STEFANO ARDITO



2

**L'ESERCIZIO FA BENE ALLA MENTE E MIGLIORA ANCHE L'AUTOSTIMA**

ma ginnastica per la mente, che in pochi secondi deve calcolare e modificare traiettorie e tattiche. Tra i benefici di questo gioco devono essere citati il miglioramento dell'autostima e dell'autocontrollo e un'integrazione sociale con gli altri giocatori. «Il 40% degli italiani è sedentario, e ha bisogno di attività fisica. Per gli anziani, poi, le bocce sono una terapia fantastica. Si sta insieme, ci si muove, si deve far funzionare bene la testa», prosegue il professor Spataro. «Le bocce sono una terapia a costo zero, priva di rischi, senza bisogno di farmaci. Una terapia che può dare dei benefici straordinari, che aggiunge anni alla vita e consente di dare più vita agli anni». Quella sul "costo zero", o quasi, non è solo una



4

**ATTENZIONE A POLSO E GOMITI, POSSIBILI PURE DOLORI ALLE SPALLE**

non perdere la mira nel momento del tiro. Si deve anche lavorare sul respiro, perché una respirazione troppo contratta a livello toracico può condizionare la mobilità della spalla e del collo, peggiorando la precisione del tiro e causando qualche fastidio fisico. Gli sportivi possono avere dolori anche al polso, al gomito e alla spalla. Di solito, però, si tratta di problemi limitati. Da qualche anno, Federbocce si impegna per allargare la platea dei giocatori italiani, e per rinverdire l'immagine delle bocce. La campagna "Invecchiamento attivo", come spiega il titolo, si rivolge a chi non è più giovane, e viene portata avanti con altre associazioni (soprattutto Federanziani), Asl e case di cura. Sempre più atten-



3

**SÌ ALLO STRETCHING PER I MOVIMENTI E AL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI**

battuta, perché l'utilizzo dei campi da bocce è quasi sempre gratuito, per giocare non c'è bisogno di un abbigliamento tecnico (bastano vestiti comodi e un paio di scarpe da ginnastica) e un buon set di bocce costa tra i 50 e i 150 euro. Per iscriversi a una boccifila bastano poche decine di euro ogni anno. Le cose sono diverse, ovviamente, per chi vuole praticare questo sport a livello agonistico. Per ognuna delle tre specialità riconosciute (raffa, volo e pétanque) occorre fare stretching per migliorare la fluidità dei movimenti, vanno rafforzati i muscoli, si deve imparare a tenere fisso lo sguardo per



5

**LA PRATICA GIOVA ANCHE AI BAMBINI E AGLI ADOLESCENTI**

zione viene dedicata alla boccia paralimpica, che si pratica su campi di parquet, ed è divisa in quattro categorie a seconda dal tipo di handicap dei giocatori. È possibile (la risposta ci sarà tra qualche giorno) che le bocce riescano a entrare nel programma delle Paralimpiadi già per le prossime gare di Parigi. Per gli altri si spera nei Giochi Europei che si terranno nel 2027 a Istanbul. Federbocce, però, si impegna per riportare il gioco in auge anche tra i bambini e i ragazzi. «Stiamo lavorando da tempo sulle scuole, sia primarie che secondarie. Lo sport per i ragazzi è sempre fondamentale - spiega ancora il presidente federale De Sanctis - Il progetto s'intitola "Bocciando s'impara". Bellissimo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

UNO DI FAMIGLIA

## MENO PROTEINE NELLA CIOTOLA: ECCO LA DIETA DEL MICIO ANZIANO

MARIA SERENA PATRIARCA

Inizia dall'alimentazione la prevenzione di diabete e malattie metaboliche. E servono più coccole

# A

nche per i gatti, proprio come avviene per gli uomini, il passare degli anni e l'entrata nella "terza età" può rappresentare una fase critica della salute, che necessita di particolari attenzioni e cautele da parte del proprietario. Premesso che, in assenza di patologie specifiche, la vita media di un gatto si aggira intorno ai 14 anni (che possono arrivare anche fino a 18, in molti casi), si potrebbero riassumere in 3 regole d'oro i consigli preziosi da non ignorare per assicurare il massimo benessere al micio "agé". Come spiega la dottoressa Simona D'Innocenzo, medico veterinario: «Innanzitutto fate attenzione alla corretta alimentazione del pet, perché nel caso di gatti anziani va moderato l'apporto proteico, per prevenire malattie metaboliche quali l'insufficienza renale o il diabete, e vanno privilegiati invece croccantini ben bilanciati, specificamente adatti a gatti senior». «La seconda regola importante da non dimenticare», prosegue l'esperta, «è la giusta idratazione, che garantisca sempre una buona dose di acqua al piccolo felino avanti negli anni: l'ideale è posizionare, in questi casi, diverse ciotole in vari ambienti della casa, poiché il gatto anziano può avere l'artrosi, oppure dolori articolari che fanno sì che l'animale si muova meno, e faccia fatica a raggiungere la ciotola in una

stanza lontana». «Last, but not least», aggiunge la dottoressa D'Innocenzo, «ricordate che in caso di anzianità del gatto vanno fatti controlli regolari dal veterinario, anche in assenza di sintomi. I gatti, più dei cani, evidenziano meno, all'apparenza, le patologie legate all'avanzare del tempo. Consiglio, dagli 8 anni di età dell'animale in poi, di far controllare il gatto dal veterinario ogni 6 mesi».

**IRISCHI**

I gatti di razza spesso sono più fragili di salute e meno longevi dei gatti europei, e anche maggiormente predisposti a patologie ereditarie, come le cardiopatie. Tra i rischi più comuni della "terza età" per i mici c'è l'insufficienza renale: «Il campanello d'allarme in questo caso», sottolinea D'Innocenzo, «è se il gatto beve troppo o fa troppa pipì. Ma anche se il petanziano smette di bere è un segnale critico: in questi casi va portato immediatamente dal medico veterinario, perché potrebbe trattarsi della fase iniziale di un blocco renale». Infine, non va sottovalutato l'aspetto emotivo del rapporto fra gatto e uomo, specialmente durante la vecchiaia dell'animale: i piccoli felini senior hanno bisogno di coccole e tenerezza più che mai, proprio perché a livello cognitivo il gatto avanti negli anni è più lento, e necessita di maggiore attenzione e tolleranza da parte del proprietario: largo a carezze, massaggi e dimostrazioni di affetto. Il micio, anche se rallentato nei movimenti per via dell'età, cambierà con lesue fusa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

