

SPORT BOCCCE online



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara



AGO/SETT
2012

STORIA

CONGRESSO DI VIAREGGIO 1978: LA FIGB AL BIVIO



di Daniele Di Chiara

(segue)

Granaglia e Caudera, con le maglie della Lancia di Torino, vinsero il titolo italiano a coppie di A sui campi di Lavagna, in Liguria. Per Arrigo Caudera, 52 anni, era il primo tricolore in questa specialità. Per Granaglia, invece, era l'ottavo scudetto.

A Biella, nelle quadrette, il monopolio della Rivorodese e della Pianelli e Traversa, nelle cui file militavano tutti i fuoriclasse piemontesi, fu interrotto dall'exploit dei vercellesi Manlio Priotto, Annibale Cossiato, Sante Camana e Piergiorgio Radice che indossavano la maglia dell'Olimpia.

In campo internazionale i francesi riscattarono la sconfitta di Torino e si laurearono campioni del mondo sui capi di casa, a Macon, con Alain Boursier, Bernard Cheviet, Raymond Fernandez e Michel Guillerminet che batterono in finale gli azzurri Granaglia, Andreoli, Paletto e Suini in una partita che, a causa dei ripetuti annulli, durò otto ore superando così il record della finale di Gap del 1967.

Dopo questa maratona i tecnici del volo cominciarono a studiare seriamente l'opportunità di trovare un sistema di accorciamento della durata delle partite.

A San Marino (la Federazione sanmarinese, assieme a quella dell'Austria, era intanto entrata a far parte della Fbi, l'Internazionale della raffa) fu organizzato il primo quadrangolare tra i portacolori della locale Repubblica e le nazionali di Italia, Svizzera e Austria.

La squadra azzurra, al termine di una serie di incontri combattutissimi, riuscì ad imporre la sua classe ottenendo una limpida vittoria.

La situazione dell'Enal era intanto precipitata e l'ente fu soppresso. La Figb convocò immediatamente il già programmato congresso straordinario che si tenne a Viareggio il 9 e 10 dicembre 1978. Vi parteciparono 200 delegati, in rappresentanza di 2230 società, i quali, dopo un lungo ed a volte anche animato dibattito, decisero, in attesa di nuovi eventi e per prepararsi ad una eventuale unificazione con l'Ubi (in cui erano già confluite la Fisb e la Figp), di costituire una nuova federazione che, a decorrere dal 1° gennaio 1979, avrebbe dovuto assumere la denominazione di Figb, praticamente quella di prima senza la dicitura Enal.

In chiusura del congresso straordinario fu emesso questo comunicato:

"Il 1° Congresso Straordinario dell'Enal Figb, svoltosi a Viareggio il 9 dicembre 1978, a seguito dello scioglimento dell'Enal, ha stabilito:

1) Costituzione della Figb in Federazione libera e autonoma, comprendente i tre sistemi di gioco: il Punto-Raffa e Volo, il Punto e Volo Internazionale, il Punto e Volo nazionale.

2) Approvazione di un nuovo statuto federale, adeguato allo sviluppo della Federazione nonché delle esigenze emerse in quest'ultimo anno.

3) Volontà a continuare nelle trattative per l'unificazione per il meritato inserimento delle bocce nel posto spettantegli di diritto nell'ambito sportivo nazionale.

E' emersa l'esigenza della presenza del Coni quale mediatore per poter risolvere i punti di contrasto che potrebbero verificarsi, ed in particolare:

a) Costituzione di una Sezione per il Punto e Volo Nazionale in seno alla Federazione Unitaria;

b) Equa ripartizione del contributo elargito dal Coni;

c) Immediata possibilità di reciproca partecipazione agonistica;

d) Nomina di una Commissione rappresentativa dei tre sistemi di gioco ad affiancare al Presidente Federale per il proseguimento delle

trattative tendenti alla unificazione su quelle basi emerse dal Congresso che ha fissato la scadenza di dette trattative al 31 marzo 1979".



Sandro De Sanctis, presidente dell'Enal - Figb. Tocò a lui il non facile compito di portare la grande famiglia enalista in seno all'Ubi. Un passo coraggioso che, in futuro, si dimostrò la carta vincente dell'unificazione di tutte le Federazioni boccistiche sotto l'egida del Coni.

Subito dopo De Sanctis scrisse al Coni per portarlo a conoscenza delle condizioni che poneva la Figb per unificarsi all'Ubi:

"A seguito della recente soppressione dell'Enal, nel Congresso straordinario tenutosi a Viareggio il 9 dicembre u.s., i delegati aderenti all'Enal-Figb hanno deliberato la costituzione di una nuova ed autonoma Federazione denominantesi Figb (Federazione Italiana Gioco Bocce) con consen-

za attuale di 2.230 sodalizi e 93.000 cartellinati. Detta nuova federazione è immediatamente disponibile per la riunificazione di tutte le forze boccistiche nazionali nell'ambito del Coni alle seguenti condizioni:

1) Costituzione di una autonoma Sezione del sistema di gioco "Punto e Volo Nazionale" (l'Ubi prevede difatti attualmente le sole Sezioni "Punto e Volo Internazionale" e "Raffa").

2) Unificazione "di diritto" da realizzarsi non

fatto che mentre l'Ubi ha sempre ed esclusivamente praticato il sistema di gioco "Punto e Volo Internazionale" e la ex Fisb il sistema di "Raffa", la scrivente Federazione ha praticato, oltre i due suindicati, anche il sistema "Punto e Volo Nazionale" organizzando per tutti i ripetuti sistemi, da ben 15 anni, i relativi campionati italiani".

I problemi non erano né pochi né semplici. Lo si può dedurre dal verbale dell'assemblea di Viareggio che rappresenta una delle pagine più significative nella storia delle bocce enaliste.

Ecco il testo integrale del verbale di quel 9 dicembre 1978.

"Come da avviso di convocazione, alle ore 9 del giorno 9 dicembre 1978 si tiene in Viareggio, presso l'Hotel Palace, la 1a Assemblea Straordinaria della Federazione Italiana Gioco Bocce. Il dr. Sandro De Sanctis, Presidente della Federazione, dà il benvenuto ai congressisti e comunica i dati ufficiali forniti dalla Commissione Verifica Poteri:

Sodalizi aventi diritto al voto: n. 2200 - Presenti 2.030. Delegati presenti rappresentanti di Sodalizi aventi diritto al voto: n. 196 - Percentuale: 92,2%.

Vengono poi nominati alla unanimità presidente dell'Assemblea il dott. Mario Fontani dell'Ufficio Enal di Lucca; vicepresidente il signor Pellegrini; segretario il dottor Raffele Aloi di Livorno; scrutatori il rag. Dante Cateni e il rag. Umberto Marzola.

Il dott. Mario Fontani rivolge ai convenuti parole augurali per il futuro della Federazione. Cede poi la parola al rag. Dante Cateni - Presidente del Collegio dei Sindaci - il quale legge la relazione amministrativa-finanziaria dell'anno 1978 ed il rendiconto consuntivo al 30 novembre 1978. Terminata la lettura chiede ai congressisti se hanno da fare osservazioni in merito. Nessuna richiesta di intervento; pertanto la relazione e il rendiconto vengono approvati.

Il dott. Fontani dà allora la parola al dott. De Sanctis sul 3° punto all'ordine del giorno: decisioni dell'Assemblea sulla posizione federativa da assumere, essendo stato soppresso, come noto, l'Enal.

Dopo aver ampiamente riferito all'Assemblea sui contatti avuti con il dott. Sambuelli, Presidente dell'Ubi, e con il sig. Annoni, Presidente della Fisb, nonché il dott. Pescante, Segretario Generale del Coni, il dott. De Sanctis prospetta al Consiglio Federale la possibilità di seguire alternativamente tre strade:

a) Autonomia con riserva di aderire ad altra organizzazione del tempo libero;

b) Autonomia con riserva di confluire in una costituenda Confederazione fra tutte le ex Federazioni (n.25 di cui 14 sportive e 11 culturali);

c) unificazione con l'altra forza in seno al Coni.

oltre il 31 marzo p.v.

3) Ad unificazione "di diritto" avvenuta, possibilità per ogni cartellinato di libera partecipazione agonistica.

4) Equa ripartizione tra le tre Sezioni dei contributi Coni.

Sempre in sede congressuale è stata nominata una Commissione, che affiancherà lo scrivente ai fini dell'auspicata riunificazione, composta dai signori Terrenghi e Pedrazzini (Raffa), Milocco (Punto e Volo Nazionale) e Guernini (Punto e Volo Internazionale).

La richiesta di cui al punto 1) è giustificata da

A proposito della prima strada, riferisce di aver effettuato sondaggi e di aver accertato che, scomparso l'Enal, solo quattro Enti potrebbero garantire presso a poco gli stessi vantaggi che offriva l'Enal e cioè: l'Enars, l'Arci, l'Endas e l'Ais. In particolare l'Enars (emanazione delle Acli) offrirebbe il rilascio di tessere, le licenze per i piccoli esercizi di vendita bibite, le sedi, le assicurazioni, in un rapporto di quasi parificazione, con la spesa di £.1000 per ogni giocatore cartellinato.

Per quanto riguarda l'Arci, essa propone una soluzione elastica e cioè, avendo costituito un



La squadra francese campione del mondo a quadrette del volo sui campi di Macon nel 1978 e, a destra, quella italiana che capitò soltanto dopo otto ore di lotta. In alto, la terna allievi della Fisb, Roberto Rossi, Maurizio Onorati e Paolo Rossi del comitato di Lodi, campione d'Italia 1978 sulle corsie di Laveno.

Ente, la Cica - confederazione dell'Enars, Arci ed Endas - ogni circolo della nostra Federazione potrebbe prendere per i suoi giocatori le tessere di una delle tre predette Associazioni. Il vantaggio consisterebbe nell'acquisire i predetti servizi: assicurazioni, licenze, sedi ed una quota di contributi elargiti dallo Stato o dalle Regioni; lo svantaggio, in una diversa colorazione dei vari circoli che a seconda delle proprie tendenze aderirebbero all'una o all'altra delle citate associazioni, la politica, che tenuta finora fuori dalla Figb, farebbe la sua comparsa e manterrebbe la sua presenza.

La seconda strada, e cioè la confluenza della nostra Federazione unitamente alle altre Federazioni dell'ex Enal, in una costituenda Confederazione del tempo libero, permetterebbe l'emar-

ginezione dell'aspetto politico. Ogni federazione confluyente resterebbe autonoma e potrebbe, tramite tale Confederazione, ricevere contributi dal Coni. Iniziative per la creazione di tale Confederazione risultano attualmente allo studio.

La terza strada, cioè l'unificazione, resta però a parere del dott. De Sanctis, la strada maestra da percorrere, essendo sua convinzione che un isolamento non sembrerebbe giustificato da un punto di vista sostanziale né alla lunga sarebbe tollerato dalla base, e cioè dai giocatori. Vero è che l'unificazione rappresenta un salto indietro di venti anni perché la scissione avvenuta a suo tempo in seno alle forze boccistiche ha permesso, alla resa dei conti, il raggiungimento di traguardi che sono sotto gli occhi di tutti. Ed è perciò scontato che

non si potrà mai andare all'unificazione a scatola chiusa come ha fatto la Fisb. La Federazione Italiana Gioco Bocce, che ha una consistenza ed una organizzazione indiscutibilmente superiore, non potrebbe mai dare una adesione sic et simpliciter.

Le condizioni per l'unificazione da porre al tavolo delle trattative sarebbero a parere del dott. De Sanctis le seguenti:

1) Riconoscimento della Sezione Punto e Volo Nazionale;

2) Elezione del Vice Presidente a suffragio diretto;

3) Aumento delle deleghe ammissibili alle Assemblee;

4) Ripartizione equa dei contributi Coni alle tre Sezioni Raffa, Punto e Volo Internazionale, Punto e Volo nazionale;

5) Accettazione immediata alle gare di ogni Federazione di tutti i giocatori in attesa dell'unificazione.

Ove tali condizioni non venissero accettate, la Figb potrebbe restare autonoma con riserva di aderire ad altra organizzazione del tempo libero o confluire in una costituenda Confederazione.



VIP

NANNI, IL SINGLE CHE SOGNA LA MAGLIA IRIDATA



Alfonso Nanni è nato a Guardiagrele, in provincia di Chieti, l'8 marzo 1981. Ha conseguito il diploma di Scuola Albergiera ed è in procinto di gestire una attività commerciale di articoli sportivi.

È sceso la prima volta su una corsia di gioco della rafia alla verde età di 10 anni ed il suo curriculum si compendia con le vittorie importanti di un titolo mondiale individuale under 21 (nel 2001 a Queven in Bretagna), un europeo a squadre nel 2009 bissato quasi in contemporanea con il successo nei Giochi del Mediterraneo. A questi si aggiungono lo scudetto a coppie (2003) e quello di società di serie A 2009/2010 con il Montegrifolfo. Nel palmares anche 3 Coppa Italia di cui una giovanile e una decina le presenze azzurre nella squadra nazionale della rafia.

È un atleta che si è subito messo in evidenza nel settore giovanile andando a realizzare quel titolo mondiale under 21 che gli ha permesso la promozione in categoria A. E da qui, in breve, il susseguente balzo in A1, tra i big della bocce sintetica dove figura a tutto oggi con autorità.

Il mondiale under 21 è stato il trampolino di lancio?

“Certamente. Il campionato del mondo under 21 disputato a Queven mi ha posto all'attenzione del mondo della rafia confermando quanto di positivo avevo già fatto intravedere nel settore giovanile dove difendevo i colori della Libertas di Francavilla con sei successi juniores tra i quali la Coppa Italia a Crema. Quello di Queven, convocato dal commissario tecnico Antonio Riva, è stato un torneo dove ho sempre giocato al meglio delle possibilità con un rendimento molto efficace palesato in tutte le eliminatorie. Solamente nella finale contro l'argentino Pablo Urrea ho faticato più del previsto, vincendo la prima partita agevolmente ma soffrendo nella seconda conclusa per 15-12”.

La stagione 2001 ti fu favorevole.

“Sì. Difendevo la casacca della Pineta di Macerata ed al mio attivo vi era già la vittoria in quattro gare nazionali mentre tenevo con onore la decima posizione, mi pare, nella classifica parziale del Premio FIB, alle spalle ovviamente dei grandi. A 20 anni ero già promosso in categoria A”.

Il ricordo del trionfo nel campionato italiano a coppie del 2003?

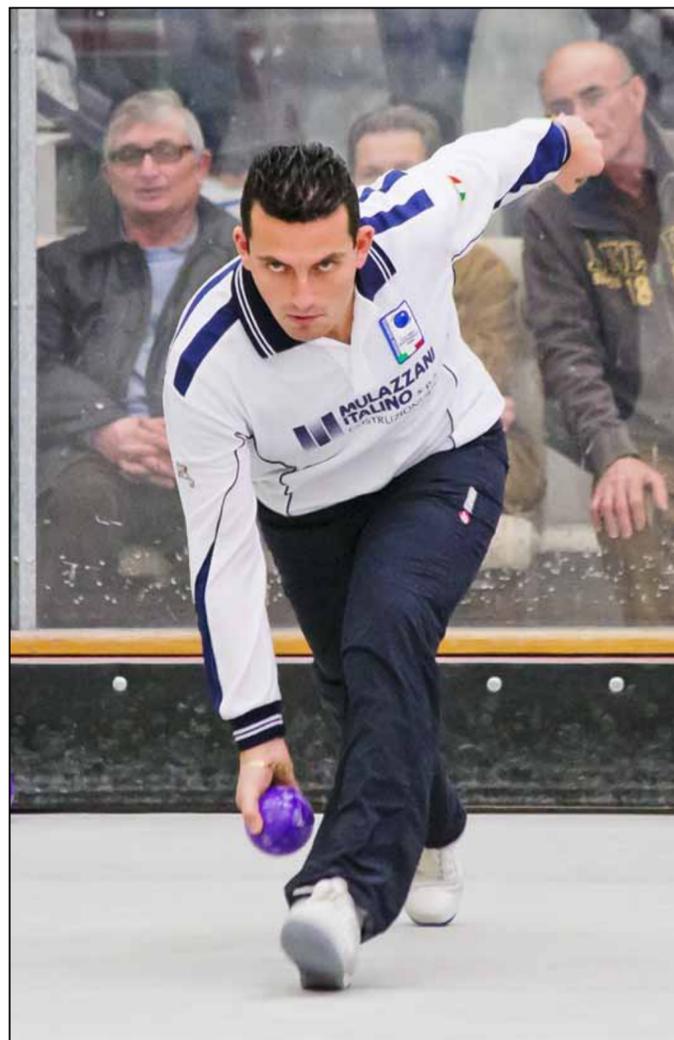
“Il momento più avvincente fu il salire sul podio con lo scudetto del titolo italiano di categoria A vinto in coppia con Giuliano Di Nicola sui campi di Reggio Emilia. Fu dura lotta per tutta la fase di qualificazione e nella finalissima per la maglia tricolore abbiamo rischiato grosso. Di Nicola ed io, contro Paolo Luraghi e Antonini irriducibili avversari superati soltanto sul filo di lana per 12 a 11 con l'ultima mia raffata che ha permesso di ottenere i due punti conclusivi”.

Ti è congeniale il ruolo di bocciatore...

“Ho sempre sostenuto il ruolo di raffatore, o bocciatore che dir si voglia, sin dalle prime esperienze a livello giovanile ritenendolo congeniale alle mie caratteristiche tecniche”.

Preferisci il gioco individuale o a coppia?

“L'individuale in assoluto. Dove posso giostrare a mio piacimento secondo



Alfonso Nanni con la maglia della Montegrifolfo di Rimini con cui vinse lo scudetto di serie A del 2010.

l'avversario che ho di fronte, adeguando di volta in volta la tattica. Svolgo quasi sempre un gioco difensivo curando l'accosto e solamente quando mi accorgo che l'avversario si trova in difficoltà, allora attacco con le raffate, che mi danno la sicurezza di poterlo battere”.

I tuoi partner più affidabili nelle gare a coppie?

“Più di uno, naturalmente, ma cito Di Nicola, Bartoli e Signorini, in primis soprattutto Benedetti. Sono tutti atleti con i quali mi sono

sempre inteso senza particolari problemi nello svolgimento degli incontri”.

Per parecchi anni ha figurato la coppia Nanni-Di Nicola...

“Vero. Ho fatto coppia con Giuliano Di Nicola per varie stagioni, sia nei giovanili sia nella categoria A giocando per la Francavilla e la Fontanelle di Pescara. Ma una coppia avversaria tosta era composta dai

un giocatore corretto in qualsiasi momento della partita, rispettoso come si conviene ad un vero sportivo, accettando anche quei colpi di fortuna o sfortuna, a seconda dei punti di vista, che a volte condizionano l'andamento di un confronto, di un match, e che arrivano nei momenti meno opportuni.

Quali sono le tue bocce preferite?

“Utilizzo bocce di peso 0,900 Kg., diametro di cm. 10,70, di colore uniforme giallo, una tinta che amo e che si distingue nettamente tra quelle avversarie sulla corsia come punto di riferimento per il mio gioco”.

Giugno-ottobre 2009, un quadrimestre d'oro secondo gli annali della Federbocce.

“Proprio così. Il doppio successo, due medaglie d'oro, con i Giochi del Mediterraneo ed il campionato europeo in Turchia. Una vittoria importante nei Giochi del Mediterraneo di Pescara giocati a fine giugno in coppia con Emiliano Benedetti sviluppando un gioco brioso ed estremamente redditizio, stroncando ogni resistenza degli avversari incontrati nell'arco della gara. Alla fine il successo ai danni dei sanmarinesi Matteo e Guarino Albani ed il caldo abbraccio dei nostri tifosi.

E verso la metà di ottobre dello stesso anno, l'oro nel campionato europeo a squadre con la formazione italiana comprendente ancora Benedetti, Savoretta, Formicone ed il sottoscritto. Imponemmo la superiorità azzurra a Kazan, in Turchia, con la squadra seguita costantemente dal citi Scacchioli e realizzando la vittoria conclusiva contro la squadra della Svizzera, permettendo così all'Italia di conquistare l'undicesimo titolo europeo consecutivo. Un record”.

Nanni, con una vita da scapolo per sua scelta, segue con interesse vari sport alla televisione. Ama il calcio, è tifoso del Milan, segue il motociclismo con Valentino Rossi, il tennis con preferenza per Federer ed ha una particolare attenzione per il ciclista Dario Cataldo, suo compaesano in quel di Miglianico (Chieti), dove entrambi vivono.

Poi ci fu la piacevole sorpresa del campionato di società di serie A che festeggiasti per i tuoi ventinove anni.

“Con la casacca del Montegrifolfo Italino Mulazzani di Rimini. La nostra squadra comprendeva Miloro, Ferragina, Signorini, Paolucci ed io con citi Mattioli. Ci imponemmo nel campionato italiano di serie A nella stagione 2009/2010 tra la sorpresa di tanti addetti ai lavori. Ma la vittoria era stata il frutto di un gioco collettivo e ben orchestrato. Superammo al termine della corsa i campioni uscenti della Casagrande Monastier dopo aver sconfitto il tabù di ben tre anni consecutivi che vedeva la nostra squadra terminare sempre alle spalle proprio dei trevigiani”.

Che cosa manca nel tuo palmares, ovvero hai un sogno nel cassetto?



Nanni in azione sulle corsie della rafia di Pescara durante i Giochi del Mediterraneo del 2009. In alto, al centro sul podio più alto, assieme a Emiliano Benedetti. È la medaglia d'oro nelle coppie.

“La casella vuota per il titolo mondiale individuale. È il titolo maggiormente ambito penso da tutti i grandi campioni, la vittoria iridata individuale in assoluto che ti pone all'apice della carriera.

Dunque spero ardentemente in una convocazione per i campionati mondiali in programma verso la fine di quest'anno in Argentina ed indossare la maglia azzurra e portarla sul gradino più alto

del podio iridato. È il mio sogno, la meta che spero di raggiungere felicemente”.

Come ti rapporti in vista di probanti impegni?

“Seguo quasi sempre un'alimentazione calibrata soprattutto quando ci sono grandi impegni agonistici e defaticanti. Oltre agli allenamenti con le partite a bocce, a giorni alterni inforno la bicicletta da cor-

sa percorrendo tra i 60 e 70 chilometri”.

Una bella carriera dunque per Alfonso Nanni che ha sinora realizzato circa 90 premi tra Tornei e Circuiti FIB, onorato anche di ben due Premio FIB Marche Oro per atleti dei settori prima giovanile e poi senior. Tanti i colori sociali indossati finora: Libertas Francavilla, Fontanelle, La Pineta, Montegrano, De Merolis e, nelle ultime tre stagioni, il Montegrifolfo di cui si è detto.

Ma per la prossima stagione che batte alle porte 2012/2013 Nanni ci anticipa la notizia che non ti aspetti. Si accuserà alla società Boville di Roma con giocatori di provata esperienza come Fabio Palma, Fabrizio Facciolo ed Alessio Comedini.

Come dire, se son rose fioriranno.

Carlo Massari



a cura di Vincenzo Santucci

REGOLE

RAFFA

Quesito

E' accaduto durante i recenti Campionati italiani femminili che una giocatrice, a fronte di un errore dell'avversaria, alla dichiarazione di "vantaggio" da parte dell'arbitro abbia risposto in un tempo che a mio avviso è sembrato eccessivamente lungo.

Esiste un limite massimo di tempo per rispondere al "vantaggio"?

Paolo Fini - Arbitro provinciale - Roma



Risposta

Il Regolamento Tecnico di Gioco non prevede espressamente un limite massimo di tempo per rispondere al "vantaggio". Ciò non significa che i giocatori possano disporre a loro piacimento di questa situazione e tale limite rientra nella discrezionalità dell'Arbitro di partita il quale, se ravvisa in questo una sorta di comportamento ostruzionistico, può sollecitare l'atleta a prendere le decisioni del caso.



a cura di Mario Occeili

REGOLE

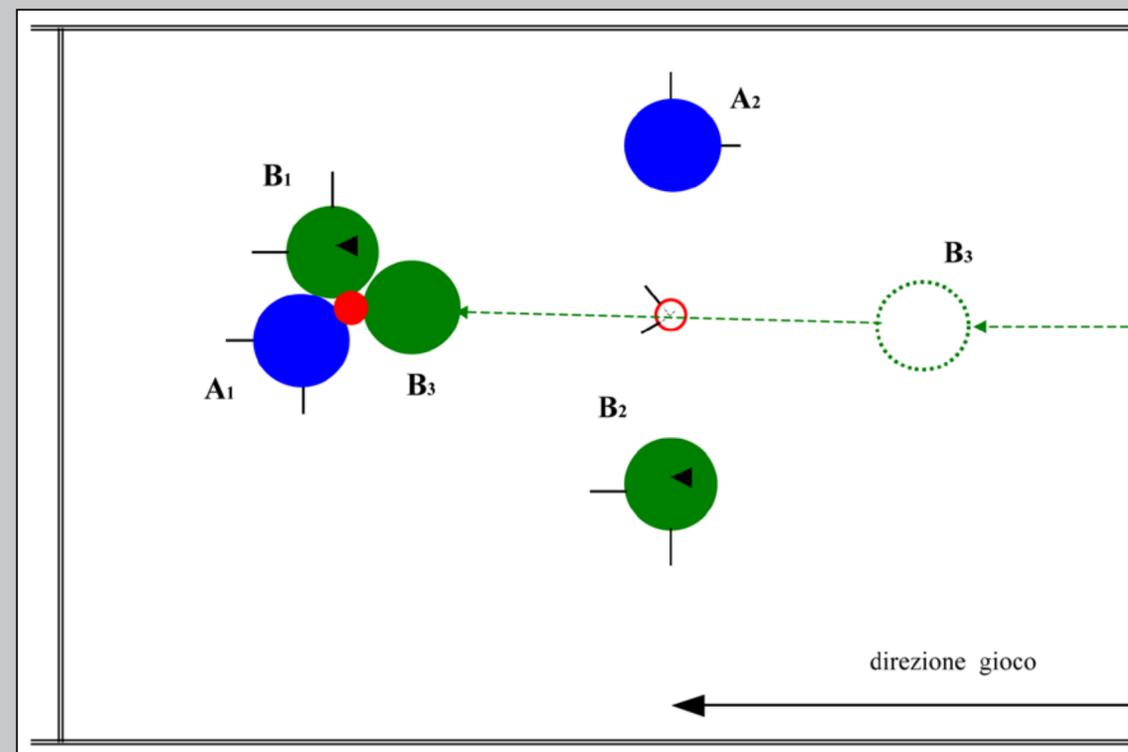
VOLO

Quesito

Le squadre giocano in successione le bocce **A1, B1, A2 e B2**; a questo punto viene richiesto l'intervento arbitrale che decreta "equidistanza" tra **A2** e **B2**. Come da regolamento rigioca la squadra **B**, che ha creato l'equidistanza, e che con la boccia puntata **B3** sposta il pallino di cm. 49 portandolo a contatto delle bocce **A2** e **B2** e restandone a sua volta a contatto.

A questo punto, quale squadra deve giocare?

Rodolfo Turletti - Alessandria



Risposta

Poiché prima che giocasse la squadra **B** c'era già equidistanza ed ora l'equidistanza permane (anche se tra bocce diverse), per la regola dell'alternanza, dovrà giocare la squadra avversaria **A** (art.21).

MEDICINA

MODE ALIMENTARI E SPORT: FALSE PROMESSE E REALTÀ SCIENTIFICHE



di Michelangelo Giampietro



Non esistono alimenti miracolosi e/o diete speciali in grado di facilitare la strada verso il successo sportivo o di far perdere peso rapidamente senza creare danni alla salute.

Sane abitudini alimentari, quindi, applicate con costanza tutto l'anno, abbinate ad un corretto e regolare programma di allenamento, questa è ancora oggi l'unica "ricetta" scientificamente valida per perdere il grasso corporeo in eccesso senza danneggiare la salute e la prestazione sportiva, evitando di intaccare, allo stesso tempo, anche la massa muscolare e le riserve di acqua e zuccheri (glucosio e glicogeno) del nostro organismo.

La maggior parte delle tante "diete alla moda", quasi tutte provenienti dai paesi del Nord America, che di volta in volta vengono pubblicate con grande sfoggio di promesse e risultati sicuri, sono in realtà un rifacimento, più o meno ben riuscito e supportato da ipotesi scientifiche per lo più dubbie, se non palesemente scorrette, della sempre ricorrente e ben nota dieta iperproteica, con qualche variazione sul tema, tanto per richiamare l'attenzione e le speranze del grande pubblico.

Dietro a queste diete c'è sempre una vasta e capillare operazione di sfruttamento commerciale che nulla ha a che vedere con la corretta ed etica pratica della Medicina e della Scienza dell'Alimentazione.

Diete ipocaloriche (basso apporto di energia) e iperproteiche, dunque, niente di nuovo, le vecchie e purtroppo mai abbastanza scientificamente sconfessate diete ricche di proteine e povere di carboidrati (low carb and high protein, secondo la terminologia inglese) che se da una parte inducono un'iniziale maggiore perdita di peso, rappresentato in gran parte da acqua, successivamente, nel lungo periodo (massimo sei mesi), non mostrano alcun vantaggio rispetto ad una più sana e nostrana dieta ben bilanciata. Quel modello alimentare, cioè, comunemente noto come la "dieta mediterranea", questa si sostiene da prove scientifiche decennali, caratterizzato da una maggiore quantità di carboidrati (50-60% dell'energia totale giornaliera), in gran parte (80%) sotto forma di carboidrati complessi (pasta, riso, cereali in genere, legumi e patate), rispetto alla quota lipidica (25-30% dell'ETG) e proteica (10-15% dell'ETG), pari quest'ultima a circa 1,0-1,3 massimo 1,5 grammi di proteine per kg di peso corporeo desiderabile, per non perdere la massa muscolare (per la popolazione generale è sufficiente una quantità di proteine di 0,75-1,0 grammi / kg p.c. desiderabile).

Un consiglio, quindi: diffidare delle diete che propongono un apporto di carboidrati inferiore al 50% dell'ETG e una quota proteica superiore al 20-25% dell'ETG. Non danno risultati duraturi, possono essere potenzialmente pericolose, provocando perdita di liquidi e chetosi (vale a dire l'acetone che a volte colpisce i bambini per un'eccessiva produzione di corpi chetonici, un "prodotto di scarto" del metabolismo dei grassi che si formano quando le riserve di zuccheri sono scarse), facile affaticabilità, irrequietezza e calo della prestazione sportiva, soprattutto nelle discipline di lunga durata.

L'apporto di carboidrati, meglio se integrali, deve crescere proporzionalmente all'aumentare delle ore settimanali dedicate all'attività fisica e non dovrebbe essere mai inferiore, anche nei soggetti meno attivi, ai 2-3 grammi al giorno per kg di peso corporeo desiderabile.

Per rendersi conto di quanto siano scorrette queste "diete alla moda" basti riflettere sul fatto che in alcuni casi è così difficile realizzare, con i cibi di uso comune, le condizioni nutrizionali "ottimali", proposte dai loro ideatori, da rendere necessario il ricorso all'uso di "pasti", "barrette" o "snack" speciali, già confezionati allo scopo; inoltre, il più delle volte consentono una varietà di cibi così modesta (dieta del pompelmo, del minestrone, ecc.), con conseguente carenza, nel lungo periodo, di qualche importante nutriente, da dover necessariamente abbinare l'uso di integratori di varia natura (vitamine, minerali, sostanze antiossidanti, ecc.), anche per sfruttare ancora di più commercialmente il desiderio di dimagrire di milioni di persone nel mondo (Diet Industry).

E' bene ricordare infine che una perdita di peso, se badi bene di peso non di grasso, troppo rapida, come spesso si ottiene con questo tipo di diete, viene "interpretata" dal nostro organismo come una situazione di pericolo tale da indurlo a mettere in atto una serie di contromisure (riduzione del metabolismo basale, ecc.), finalizzate a ridurre la spesa energetica per frenare la perdita di peso. Risultato: dopo poco tempo si recuperano i chili perduti con in più gli "interessi", il peso aumenta oltre il valore precedente l'inizio della dieta e, come se non bastasse, i chili ripresi sono costituiti da grasso in quantità maggiore rispetto a quella perduta.

E' la cosiddetta sindrome dello yo-yo o più correttamente "Sindrome del peso ciclico", caratterizzata da frequenti oscillazioni del peso corporeo che conducono inesorabilmente, nel tempo, ad un incremento del peso stesso e ad un aumento consensuale dei depositi di grasso viscerale, quello cioè tipico del sesso maschile (obesità androide), che si deposita a livello dell'addome e intorno agli organi interni, compromettendo lo stato di salute in maniera molto maggiore rispetto al grasso che si deposita sotto la cute (obesità sottocutanea, tipica del sesso femminile, e pertanto detta anche ginoide).

Diete povere di carboidrati riducono drasticamente la concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia) e i depositi di glicogeno (la molecola di deposito dei carboidrati) negli unici due tessuti, muscoli e fegato, del nostro organismo in grado di accumularlo, sia pure in quantità molto modesta (500-600 grammi in totale).

Come conseguenza di tale riduzione si manifestano i disturbi tipici dell'ipoglicemia e del digiuno protratto (stanchezza, difficoltà di concentrazione, sudorazione, altitosi dovute alla liberazione dei corpi chetonici con l'aria espirata, fino alla perdita di coscienza nelle condizioni più gravi), inoltre l'esaurimento delle scorte di glicogeno produce la comparsa di dolori e crampi muscolari, disidratazione, facile affaticabilità, impossibilità di prolungare nel tempo la prestazione atletica (metabolismo aerobico) e di produrre sforzi brevi e rapidi (metabolismo anaerobico lattacido) come nel caso di sprint e/o scatti.

Tra le molte proposte nutrizionali che nel corso degli ultimi anni sono state proposte come alternativa al "modello di alimentazione di tipo mediterraneo" e alla cosiddetta dieta "prudente", senza però riuscire a dimostrarsi più efficaci di quest'ultima nel migliorare la prestazione atletica, è il caso di soffermarsi ad analizzare, nei prossimi numeri della nostra rivista, un po' più in dettaglio alcuni aspetti della "Dieta a Zona" o "Zone Diet", secondo la definizione originale proposta dal suo

ideatore, il biochimico americano Barry Sears. Si tratta di una delle ultime mode alimentari proposte alla fine dello scorso millennio, un vero best-seller per il gran numero di libri pubblicati e venduti. Anche questa moda è "sbocciata" negli Stati Uniti d'America, la regione del mondo con il più alto tasso di obesità (1). Successivamente anche la "dieta Zona" è stata superata in ordine cronologico, nella classifica delle "novità" dietologiche, da una serie di "new entry", che promettono, tutte, facili dimagrimenti e successi sicuri. Quasi tutte le più recenti "mode" e "folle" alimentari provengono dal Nord America con l'eccezione della recentissima proposta francese "Dieta Dunkan" e della, meno recente italiana "Tisanoreica".

Per aiutarci e non addetti ai lavori a districarsi nella fitta rete delle "mode alimentari" può essere utile riportare, in sintesi, le indicazioni fornite dall'Agricultural Extension Service ("Nutritional Information. Separating fact from fiction", 1999) a proposito di come tentare di individuare le "frodie commerciali" che riguardano il problema delle diete, degli integratori e dei "farmaad" per dimagrire:

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: FATTI E INVENZIONI

Linee guida per l'identificazione dei programmi di dimagrimento e le informazioni nutrizionali inaffidabili

Una promessa di dimagrimento o un suggerimento riguardante l'alimentazione sono da considerare inattendibili se:

- Assicurano perdite di peso rapide e consistenti, specie se accompagnate dalla promessa di essere facili, senza sforzo, garantite o permanenti. (E' vero invece che: non si dovrebbe perdere più di mezzo kg a settimana)

- Affermano che si può perdere peso senza diminuire le calorie e senza esercizio fisico (E' vero invece che: si ha perdita di peso quando si consumano più calorie di quelle che si introducono)

- Assicurano di ridurre o eliminare la "cellulite" (E' vero invece che: la cellulite non esiste)

- Fanno uso di termini come miracoloso, importante passo avanti, esclusivo, segreto, orientale, scoperta casuale o di uno specifico medico

- Si basano sulla testimonianza e su immagini di "dienti soddisfatti"
- Si riferiscono a studi di cui non si fornisce la bibliografia

- Diagnosticano carenze nutrizionali attraverso questionari o analisi, per poi prescrivere l'uso di integratori dietetici in quantità superiore alle quantità raccomandate

- Non sono sostenute da autori o persone con credenziali affidabili (come un dietista diplomato, o un medico, o uno specialista in nutrizione)

- Non raccomandano di sottoporsi a visita medica e non mettono in evidenza eventuali rischi

- Suggestiscono l'uso di farmaci non approvati dalla Food and Drug Administration
- Incoraggiano l'uso di ingredienti pericolosi o la cui efficacia non sia provata

- Dichiarano che gli ingredienti suggeriti circondano le calorie, l'amido, i carboidrati o i grassi e li eliminano dall'organismo

Diffidare di prodotti per dimagrire o di suggerimenti per diete offerti attraverso:

Publicità postale aggressiva
Promozioni televisive

Annunci contenenti un numero verde senza indirizzo
Richieste di forti anticipi o contratti a lunga scadenza
Tattiche di vendita pressanti
Offerte irripetibili
Organizzazioni di vendita a piramide
Nutrizionisti o consulenti auto-nominatisi tali
Prodotti di dubbia efficacia

Il Consiglio Nazionale Contro le Frodi Sanitarie mette in guardia i consumatori dall'acquistare i seguenti prodotti che vengono spesso pubblicizzati in modo falso, fuorviante o illegale.

Pillole per dimagrire

Prodotti dietetici di erboristeria e "naturali" venduti come integratori alimentari; pillole anti-cellulite; polline di api; amido; prodotti che impediscono il consumo di zucchero o grasso; pillole contenenti fibra; efedrina o ma-huang; piccolinato di cromo.

Creme e cadiuvanti

Creme e lozioni anticellulite; creme per le cosce; cerotti e spray per ridurre l'appetito; biscotti ad alto tenore di fibra; tisane per dimagrire a base di erbe; tè di funghi; ipnosi.

Gadget

Tavole per effettuare movimenti passivi e continui; dispositivi per la stimolazione del corpo; fasce per vibro-massaggio; indumenti sotto vuoto; bendaggi; dispositivi basati su calore che "sciolgono il grasso"; macchine per tonificare.

Tattiche combinate

Prodotti proposti in combinazione con costosi programmi comprendenti pillole a base di erbe, creme anti-cellulite, fasciature, e uniti all'idea di disintossicare il corpo e fare uso di tecniche mistiche.

Fabbriche di titoli e diplomi

Diffidare di autori che presentano credenziali emesse da fabbriche di diplomi. Pagando abbastanza, anche il vostro cane potrebbe ottenere un diploma da queste organizzazioni.

A causa del crescente interesse per la salute e per l'alimentazione, i sedicenti "nutrizionisti" che si autodefiniscono "consulenti" o "esperti" diventano sempre più comuni. Purtroppo, spesso questi individui sfruttano il pubblico. In realtà, queste persone sono venditori, che spesso esibiscono credenziali ottenute attraverso fabbriche di diplomi o certificazioni.

Si definisce fabbrica di diplomi "un'organizzazione che conferisce diplomi senza richiedere che gli studenti seguano gli standard formativi stabiliti e comunemente adottati per i corrispondenti titoli da istituzioni educative accreditate." (U.S. Office of Education, Marzo 1974). I termini "fabbrica di titoli" e "fabbriche di diplomi" vengono usati come sinonimi.

Si definisce fabbrica di diplomi "un'organizzazione che conferisce diplomi senza richiedere che gli studenti seguano gli standard formativi stabiliti e comunemente adottati per i corrispondenti titoli da istituzioni educative accreditate." (U.S. Office of Education, Marzo 1974). I termini "fabbrica di titoli" e "fabbriche di diplomi" vengono usati come sinonimi.

Si definisce fabbrica di diplomi "un'organizzazione che conferisce diplomi senza richiedere che gli studenti seguano gli standard formativi stabiliti e comunemente adottati per i corrispondenti titoli da istituzioni educative accreditate." (U.S. Office of Education, Marzo 1974). I termini "fabbrica di titoli" e "fabbriche di diplomi" vengono usati come sinonimi.

Si definisce fabbrica di diplomi "un'organizzazione che conferisce diplomi senza richiedere che gli studenti seguano gli standard formativi stabiliti e comunemente adottati per i corrispondenti titoli da istituzioni educative accreditate." (U.S. Office of Education, Marzo 1974). I termini "fabbrica di titoli" e "fabbriche di diplomi" vengono usati come sinonimi.

Si definisce fabbrica di diplomi "un'organizzazione che conferisce diplomi senza richiedere che gli studenti seguano gli standard formativi stabiliti e comunemente adottati per i corrispondenti titoli da istituzioni educative accreditate." (U.S. Office of Education, Marzo 1974). I termini "fabbrica di titoli" e "fabbriche di diplomi" vengono usati come sinonimi.

Si definisce fabbrica di diplomi "un'organizzazione che conferisce diplomi senza richiedere che gli studenti seguano gli standard formativi stabiliti e comunemente adottati per i corrispondenti titoli da istituzioni educative accreditate." (U.S. Office of Education, Marzo 1974). I termini "fabbrica di titoli" e "fabbriche di diplomi" vengono usati come sinonimi.



Dott. Prof. Michelangelo Giampietro

Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione
Medico Federale Federazione Italiana Bocce
Servizio di Medicina dello Sport AUSL Viterbo

Il testo di questo articolo è tratto in parte dal volume "Alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport" Michelangelo Giampietro; Il Pensiero Scientifico Editore, Roma (2005).



CONCORSO

TRICOLORI D'ITALIA - CHI, DOVE, QUANDO?



TRICOLORI D'ITALIA

Il concorso TRICOLORI D'ITALIA, riservato ai tesserati FIB, consisterà in 10 uscite in ognuna delle quali saranno pubblicate 3 foto relative a manifestazioni di raffa, volo e petanque in cui sono stati protagonisti atleti italiani.

Per ogni foto ci saranno 3 domande.

Ogni risposta esatta assegnerà un punto, per un totale di 9 punti ad ogni uscita.

Al termine del concorso saranno premiati, con doni differenziati per importanza rispetto alla posizione acquisita, i primi 10 lettori in classifica.

CLASSIFICA

Massimiliano Morasso - Genova	63
Maria Laura Banchemo - Genova	55
Luciano Piretta - Torino	53
Luca Morasso - Genova	51
Stefano Calibani - Pesaro	45
Diego Airola - Torino	44
Alcide Cavallucci - Genova	40
Roberto Romeo - Catanzaro	39
Domenico Lisanti - Potenza	35
Alceo Cargnello - Udine	23



CONCORSO n. 9 Risposte esatte

Foto A

2004, campionati italiani raffa di Vigevano; Angelo Arletti e Paolo Prampolini; Formicone e Savoretti.



Foto B

Rovera, Tallone, Ocelli, Mazzoni, Borgetto, Marro, Dutto, Melchio; Coppa Italia 2002; Rovera e Tallone.



Foto C

2007; Luciana Anastasia e Zaira Ferrarato; Vanda Rossetto e Sandra Saccagno.

CONCORSO N.10

Scadenza invio risposte 15 settembre 2012

Foto A



Foto A

- 1) Di che competizione si tratta?
- 2) Dove si è svolta?
- 3) Da chi fu vinta?

Foto B



Foto B

- 1) Chi sono i due giocatori?
- 2) Che cosa hanno vinto?
- 3) In che anno?

Foto C

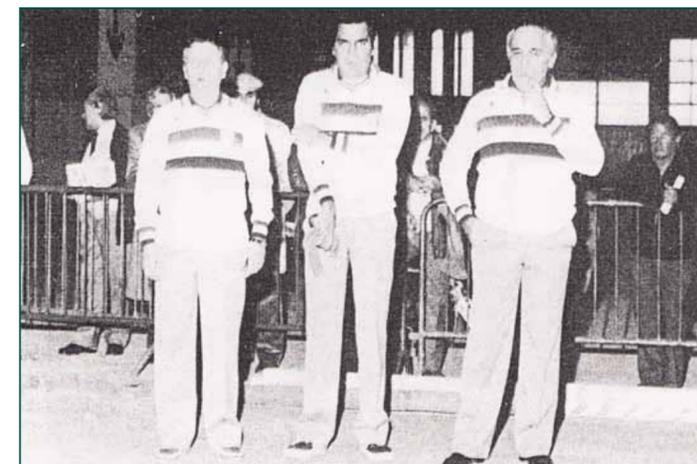


Foto C

- 1) In che anno si è svolta la competizione?
- 2) Chi sono i tre atleti?
- 3) A che società appartenevano?

Le risposte (complete di nome, cognome e indirizzo) vanno inviate ad uno dei seguenti indirizzi :
webmaster@federbocce.it daniele.dichiara@alice.it
 "scrivici" su home page o via fax 0636856664-0432530949

AUGURI

AI NATI NEL MESE DI AGOSTO



ACHILLE AQUILINI

13 agosto 1940

Presidente FIB Emilia Romagna

MICHELE AGOSTINI

20 agosto 1984

Campione europeo raffa

ALESSANDRO ALLEMANDI

1 agosto 1983

Campione mondiale volo



IVONNE BUZZONI

28 agosto 1981

Campionessa italiana raffa

ELIO ALUFFI

9 agosto 1950

Arbitro Nazionale

PIERO AMERIO

31 agosto 1963

Campione mondiale volo



FRANCESCO DEL VECCHIO

10 agosto 1953

Consigliere Federale

CARLO BALLABENE

29 agosto 1970

Campione mondiale volo

IVANO BONO

18 agosto 1978

Campione italiano petanque



SEFORA CORTI

18 agosto 1979

Campionessa mondiale raffa

LUCIA BOSIO

14 agosto 1951

Campionessa italiana volo

ILDA BOUCHARD

30 agosto 1946

Campionessa italiana petanque



MARCO LURAGHI

8 agosto 1976

Campione mondiale raffa

MAURO BUNINO

20 agosto 1976

Campione volo World Games

FABIO CARLIN

31 agosto 1995

Campione italiano volo

MAURO CARLIN

31 agosto 1995

Campione italiano volo

DOMENICO COCCIOLO

5 agosto 1945

Arbitro Nazionale

MARCO DI NICOLA

13 agosto 1993

Campione europeo raffa



BARBARA GUZZETTI

10 agosto 1978

Campionessa mondiale raffa

FABRIZIO FORTUNATI

18 agosto 1956

Arbitro Internazionale

FRANCA FOSSATI

30 agosto 1950

Campionessa italiana petanque

DOMENICO GIRALDI

12 agosto 1956

Campione italiano raffa

ANGELO LOMBARDI

16 agosto 1987

Campione italiano raffa

PAOLO LURAGHI

9 agosto 1970

Campione mondiale raffa



STEFANO MIGLIORE

1 agosto 1966

Campione italiano petanque

DAVIDE MAERO

22 agosto 1998

Campione italiano volo

GIUSEPPE MERCURIO

28 agosto 1965

Campione italiano raffa

GIUSEPPE MIRABELLO

19 agosto 1950

Campione italiano volo

PAOLO MOLTENI

19 agosto 1964

Arbitro Nazionale

DOMENICO MOMETTO

21 agosto 1959

Campione europeo volo



MASSIMILIANO PETROCCHI

12 agosto 1988

Campione europeo raffa

BIAGIO MUSSO

9 agosto 1992

Campione italiano volo

FABIO PASCULLI

9 agosto 1971

Campione mondiale volo

ANTONIO RAVERA

22 agosto 1970

Campione italiano volo

SERENA SACCO

30 agosto 1986

Campionessa italiana petanque

MARCO ZIRALDO

10 agosto 1980

Campione mondiale volo



ELENA SANTARELLI

18 agosto 1981

Auguri anche a...

ANTONIO BANDERAS

10 agosto 1960

SEAN CONNERY

25 agosto 1930

CAMERON DIAZ

30 agosto 1972

MADONNA

16 agosto 1958



GERRY SCOTTI

7 agosto 1956

Hai vinto un campionato mondiale, europeo o italiano? Hai fatto un record? Sei un arbitro internazionale o nazionale? SPORT BOCCE online ti fa gli auguri. Invia i tuoi dati (titolo vinto o carica rivestita, data di nascita, ecc.) e la foto a

F.I.B. Federazione Italiana Bocce - Ufficio Web - via Vitorchiano, 113 - 00189 Roma

webmaster@federbocce.it

daniele.dichiara@alice.it

AUGURI

AI NATI NEL MESE DI SETTEMBRE



MICHELE AGOSTINI

20 settembre 1984

Campione mondiale raffa

PAOLO ALLORA

23 settembre 1990

Campione italiano volo

FLAVIO AVETTA

17 settembre 1952

Campione italiano volo



AGNESE AGUZZI

9 settembre 1989

Campionessa europea raffa

ANDREA BAGNOLI

20 settembre 1962

Campione mondiale raffa

ALESSANDRO BASSO

12 settembre 1993

Campione mondiale petanque



DANTE D'ALESSANDRO

3 settembre 1950

Campione mondiale raffa

ANDREA BELLAFRONTE

22 settembre 1970

Campione italiano volo

FRANCO BENEVENE

9 settembre 1942

Campione mondiale volo



MARIA LOSORBO

27 settembre 1991

Campionessa europea raffa

SIMONE BODINO

21 settembre 1976

Campione italiano petanque

MAURO BORGHI

12 settembre 1944

Campione italiano raffa



ERNESTO MAZZEI

19 settembre 1945

Consigliere Federale

FRANCESCO BRESCIANI

2 settembre 1984

Campione italiano petanque

LUCA ZINGARO

1 settembre 1955

Campione italiano raffa

EURO CATINI

21 settembre 1988

Campione italiano raffa

ALBERTO CIOCCA

14 settembre 1951

Arbitro Nazionale

MARIA DAGATI

28 settembre 1983

Campionessa italiana petanque



CAMILLA TIRABOSCHI

17 settembre 1997

Campionessa italiana raffa

DOMENICO DARI

10 settembre 1969

Campione italiano raffa

ALESSIO FARINA

29 settembre 1992

Campione mondiale petanque

GIANPIETRO FRIGERIO

30 settembre 1942

Arbitro Nazionale

MICHELE GIORDANINO

23 settembre 1981

Campione mondiale volo

MASSIMO GRIVA

19 settembre 1983

Recordman mondiale volo



DIEGO RIZZI

20 settembre 1994

Campione mondiale petanque

SIMONE GUZZETTI

27 settembre 1975

Campione italiano raffa

MATTIA MANA

19 settembre 1992

Campione italiano volo

GIOVANNI MANCINI

7 settembre 1945

Arbitro Nazionale

GIOVANNI MARCHESELLI

16 settembre 1944

Arbitro Nazionale

GRAZIANO MARTELLI

2 settembre 1942

Campione italiano raffa



MAILA TONON

23 settembre 1997

Campionessa italiana volo

RICCARDO ODORICO

30 settembre 1951

Campione mondiale raffa

CARLO PASTRE

9 settembre 1963

Campione mondiale volo

GIANCARLO SELVA

22 settembre 1936

Campione mondiale volo

SILVIO RIVIERA

5 settembre 1960

Campione mondiale volo

EMANUELE ROSATI

28 settembre 1974

Campione mondiale volo



BELEN RODRIGUEZ

20 settembre 1984

Auguri anche a...

MICKEY ROURKE

16 settembre 1956

BRUCE SPRINGSTEEN

23 settembre 1949

ZUCCHERO

25 settembre 1955

FRANCESCO TOTTI

27 settembre 1976



PUPO

11 settembre 1955

Hai vinto un campionato mondiale, europeo o italiano? Hai fatto un record? Sei un arbitro internazionale o nazionale? SPORT BOCCE online ti fa gli auguri. Invia i tuoi dati (titolo vinto o carica rivestita, data di nascita, ecc.) e la foto a

F.I.B. Federazione Italiana Bocce - Ufficio Web - via Vitorchiano, 113 - 00189 Roma

webmaster@federbocce.it

daniele.dichiara@alice.it

OROSCOPO

LA VOCE DELLE STELLE - AGOSTO



ARIETE

Le mani e la schiena sono il vostro punto debole. Non fate sforzi ed evitate l'umidità. In casa bisogna decidere finalmente di sistemare una situazione che si trascina da tempo.



TORO

Saranno il 16 e 17 agosto le vostre giornate più fortunate. In queste date qualsiasi iniziativa andrete ad intraprendere andrà a buon fine. Giocate, giocate, giocate. Una telefonata inattesa.



GEMELLI

Il vostro impegno sul posto di lavoro sta per avere il giusto riconoscimento. Una persona importante vi offrirà l'opportunità di una scelta che può assicurarvi un vantaggio economico.



CANCRO

A fine agosto farete un incontro che vi farà meravigliare. Un conoscente di famiglia vi chiederà un grande favore. Sarà molto insistente. Attenzione, non è una persona affidabile.



LEONE

Ottimo guadagno in arrivo. Gratificatevi subito facendovi il regalo che sognate da tanto tempo. Un anziano parente vi telefonerà per chiedervi un favore. Attenti al trabocchetto.



VERGINE

Niente passi falsi negli affetti più cari. Una mezza parola, un atteggiamento sbagliato possono compromettere molte cose. Evitate tutto ciò che ha a che fare con il colore viola.



BILANCIA

Alcuni parenti vorranno farvi visita. Trovate una scusa per dire di no. Potrebbero venire a galla vecchie ruggini. In un cassetto troverete un oggetto che vi lascerà molto perplesse.



SCORPIONE

A metà mese riceverete una lettera che vi creerà molti grattacapi. Le notizie che contiene vi faranno cambiare giudizio su alcune persone. Salute: attenzione alle zanzare.



SAGITTARIO

Lo specchio a volte è un giudice molto severo. Non avviliti. Ma è ora di darvi una scrollata. Dieta e parrucchiere. E' anche ora di rinnovare il guardaroba. Basta sacrifici.



CAPRICORNO

Sarà il ferragosto più bello che avete mai vissuto. Incontrerete una persona molto simpatica che vi farà trascorrere ore indimenticabili. Attenzione alle bevande ghiacciate.



ACQUARIO

Datevi un colpo di vita con un nuovo taglio di capelli. Sarà una ventata di gioventù che provocherà molte invidie. Il 23 e il 37 sono i vostri numeri fortunati. Indossate abiti color rosso.



PESCI

Sul posto di lavoro dovete alzare la voce per farvi maggiormente rispettare e tenere in considerazione. Otterrete quello che desiderate. Fate la voce grossa anche a casa. Ce n'è bisogno.

OROSCOPO

LA VOCE DELLE STELLE-SETTEMBRE



ARIETE

Settembre porterà un po' di malinconia nel vostro cuore. Una preoccupazione per un familiare non vi farà dormire. Non abbiate paura di prendere decisioni forti. Andrà tutto bene.



TORO

I numeri 16 e 25 possono essere occasione di buon guadagno. Evitate però assolutamente il colore giallo e dite no ad una gita in montagna. E' il momento di fare i programmi per l'autunno.



GEMELLI

In questo mese evitate di stancarvi troppo. Non vale la pena di fare sacrifici per persone ingrato. Vi riconcilierete con una persona che si è sinceramente pentita per avervi trattato male.



CANCRO

C'è un guadagno inatteso in arrivo. Non sbandieratelo ai quattro venti e toglietevi un desiderio che coltivate da tanti anni. Non fatevi tentare dall'idea di accogliere in casa un cane.



LEONE

Una persona che non conoscete a fondo vi proporrà un affare. Non è un'occasione d'oro ma se prendete le vostre precauzioni potrete ricavarne benefici. Salute ottima tutto il mese.



VERGINE

Avrete qualche screzio con una collega di lavoro. Fate molta attenzione perché è una persona pericolosa. Chiedete consiglio ad un superiore che vi stima. Salute: dolori alle gambe.



BILANCIA

Una persona invidiosa parla di voi e continua a criticare i vostri atteggiamenti. Non preoccupatevi, ha poco seguito. Attivatevi, però, per metterla a tacere al più presto.



SCORPIONE

Siete tentati di dare una svolta al solito tran tran. Sognate un nuovo look. Non aspettate troppo tempo a prendere una decisione per il sì. Gli anni corrono veloci.



SAGITTARIO

La salute vi farà pensare. Non è un buon periodo ma tenete duro. Presto potrete ritornare in piena forma. Rompete il salvadanaio per regalarvi un oggetto inutile ma bellissimo.



CAPRICORNO

Un parente vi chiederà aiuto. Niente prestiti (non vi sarebbero restituiti) ma meglio un'offerta e basta così. Altre persone hanno l'obbligo di provvedere al suo sostentamento.



ACQUARIO

Una spesa imprevista vi farà tremare le mani. Niente paura. Si tratta di un equivoco e tutto sparirà come una bolla di sapone. Accettate un invito a cena. Sarà una serata con i fiocchi.



PESCI

Le stelle di settembre vi sono favorevoli. Puntate sui numeri 6 e 11. Un pettegolezzo da parte di un'amica con gli occhiali vi turberà. State attente a non inseguire sogni irrealizzabili.

