

# SPORT BOCCCE *online*



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara



APRILE  
2012

STORIA

## 1972 – LA LIGURIA SCOPRE LA PETANCA



di Daniele Di Chiara

(segue)

Il 1972 vide entrare sulla scena bocchistica un'altra specialità di gioco, la petanca, che aveva i suoi maggiori cultori in Francia. I contatti di frontiera nella zona del Ponente Ligure propagandavano questo gioco anche in Italia e così, in quell'anno, Aldo Valzania ed altri appassionati delle "piccole bocce" fondarono la Federazione Italiana Gioco Petanca con sede a Bordighera (Imperia).

Sambuelli indisse a Torino, il 24 febbraio 1973, la nona assemblea dell'Ubi. L'avvocato torinese Guglielmo Scagno, un ex valoroso alpino che era stato insignito della medaglia di bronzo sul fronte greco-albanese, fu chiamato ancora una volta, nella sua veste di presidente dei probiviri, a guidare l'assemblea nazionale che, come sempre, condusse con grande competenza.

Le elezioni per il rinnovo del Direttivo fecero entrare nella sede di Corso Re Umberto nuovi personaggi alcuni dei quali, in seguito, andarono a ricoprire posti di grande responsabilità. I neo eletti furono Giorgio Arvigo, Domenico Manfredini, Remo Giordanetti, Nazzareno Liguori, Mario Cortigiani, Sergio Sobrero e Francesca Marconetto. Furono riconfermati i responsabili delle commissioni Tecnica (Massiglio) ed Arbitrale (Gherlone) mentre a condurre la Giovanile fu chiamato Aldo Amerio al posto di Emilio Barzizza.

Sul fronte agonistico venne alla ribalta nel 1973 un altro grande cavallo di razza del volo, Pasquale Bruzzone (da tutti conosciuto come Lino), nato nel '46 a Genova. Era la prima volta che si presentava sulle corsie dell'élite bocchistica (in precedenza si era messo in luce negli allievi ed in categoria C) e centrò subito due titoli italiani, nel singolo ed in coppia assieme a Vittorio Botto. Bruzzone vestiva allora la maglia della Sampierdarenese ma nel suo futuro c'era quella della Chiavarese con la quale divenne una star mondiale (7 titoli mondiali e cinque europei nel suo palmares).

La Figb, per festeggiare il venticinquennale dei Tricolori, chiamò nel 1973 i suoi campioni a Roma dove fu allestita una edizione indimenticabile degli Assoluti.

Per la prima volta assieme, giocatori di tutte le specialità invasero la Capitale dove fecero la parte del leone i bocchisti meridionali che vinsero due dei tre titoli della categoria A della raffa. Vincenzo Ghidelli e Giuseppe Tescione di Caserta arrivarono primi nelle coppie, i napoletani Biagio Liccardo, Girolamo Citarelli e Giuseppe Giuliano superarono nella finale delle terne la squadra di Legnano. Ma i lombardi si rifecero vincendo il singolo con Sergio Bianchi di Legna-

no che batté l'alessandrino Armano.

Ai padroni di casa furono assegnati due titoli: alla terna di B per merito di Antonio Baggio, Franco Ippoliti e Gaetano Mezzacarne, ed a quella allievi composta da Fausto Cesolini, Giuseppe Di Luzio e Walter Benabei che, nell'ultima partita, batterono un'altra formazione romana che schierava Bonavoglia, Galletti e Stani. Cesolini e compagni, una terna formidabile, si ripeterono conquistando il titolo anche

Latina vinsero il titolo a coppie mentre la squadra di Roma nelle quadrette (Callegari, Barbati, Marengo e Bolzanello) e quella di Frosinone nelle coppie (Bianchi e Marra) dimostrarono di essere le migliori nel sistema Internazionale.

La Fisb, sui campi di Voghera, il 15 e 16 settembre '73, assegnò le medaglie per festeggiare il suo decimo tricolore al comasco Antonio Borsoni (individuale), ai milanesi Domenico Micca e Guglielmo Tarantola nelle

Il 17 e 18 marzo 1974 De Sanctis chiamò a raccolta i suoi affiliati convocandoli nella stupenda cornice di Vietri sul Mare, nel Salernitano, dove si svolse la VI assemblea federale della Figb che riconfermò i vertici del Direttivo. Nel consiglio entrarono il cagliaritano Giovanni Baioni, il perugino Luigi Benedetti, Giuseppe Gaspari di Bolzano ed il catanese Antonio Margiotta. I "figibini" organizzarono i campionati italiani a Mantova, la Fisb rispose facendo tappa a Parma per i seniores ed a Brescia per i juniores.

A Mantova, per la raffa, Giuseppe Barilani si appese sulla maglia il suo secondo scudetto piegando in finale un pezzo da novanta come Pierino Rosada. Fu uno scontro tra titani. La terna di Legnano, composta da Paolo Ferrandi con Franco e Giancarlo Restelli, si prese la rivincita della sconfitta patita l'anno prima a Roma (furono battuti in finale dai napoletani) e vinse il titolo davanti ai campioni varesini Nava, Paris e Pasetto. I milanesi Sabbatini e Brandolesi arrivarono primi nelle coppie battendo i comaschi Riva e Radice.

Nel sistema Punto e Volo Nazionale i trentini si portarono a casa due titoli con l'individualista Facchinelli e con la quadretta composta da Wegher, Zanolli, Giordani e Pizzini. I portacolori di Trento centrarono un titolo anche nel sistema Internazionale (Menestrina nell'individuale) e, sempre nel gioco di volo, si misero in luce i romani Bacigalupo e Papandrea (superarono in finale i cuneesi Pepino e Gallo) ed i fortissimi torinesi che arrivarono primi sia in terna (Vacca, Bo e Matta) sia nella quadretta per merito di Tonietta, Rostagno, Dolce e Fenocchio.

A Parma, dove si gareggiò per i titoli della Fisb, gli spettatori si dilettarono con la finale delle terne di A, uno scontro ad altissimo livello tra i bolognesi Sarti (puntista), Cocchi (mediano) e Tugnoli (volista) e la terna Iodigiana guidata da Avaldi. Vinsero, per un soffio, gli emiliani.

Sui campi del volo, dove dominavano sempre i soliti Granaglia, Bruzzone, Braggaglia, Benevene, Selva, Paletto, Suini e Sturla, si stavano facendo notare due giovani diciassetenni, Giuseppe Fenocchio e Piero Vai che, con la maglia della Ferraris di Pavia, si erano presi belle soddisfazioni. Campioni a quadretta allievi nel '73, si ripeterono nel '74 vincendo nelle coppie sui campi di Casale Monferrato ed ottennero anche una stupenda affermazione ai mondiali giovanili di Tunisi dove conquistarono la maglia iridata assieme a Giorgio Repetto, Renato Moro e Domenico Belgrano.

Il momento magico si ripeté nel '75 con un'altra manciata di titoli.

(93 – continua)



**Luigi Benedetti, di Perugia, entrò nel direttivo della Figb nel 1974. Famosa la sua visita a papa Wojtyla, nel 1984, con decine di ragazzini delle scuole bocce dell'Umbria.**

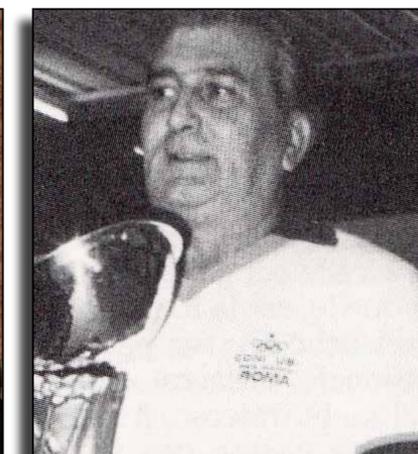
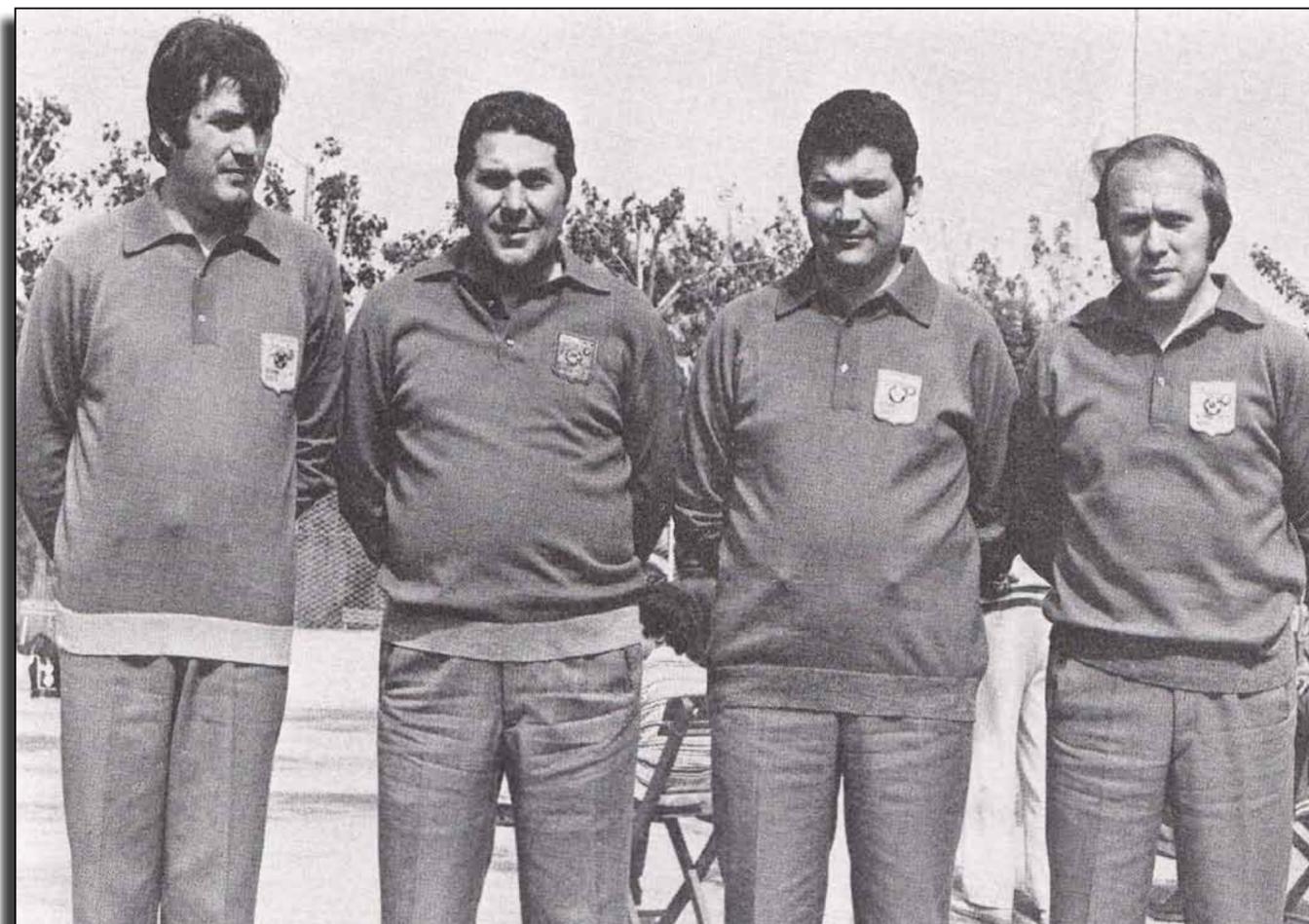
nel '74 a Mantova e nel '75 a Teramo.

I romani, con anche il terzo posto nelle terne di A (Coppa, Pulcini e Cairoli) e la medaglia d'argento nell'individuale di promozione (Bruno Cina), arrivarono primi nella speciale classifica per comitati davanti alla rappresentativa di Legnano.

I portacolori del Centro Italia si misero in luce anche nelle altre specialità di gioco. Nel Punto e Volo Nazionale Guido Amadio e Ferdinando Saviacco di

coppie ed alla terna di Piacenza composta da Achilli, Jelmoni e Scrivani.

L'attività della Fisb, con la guida di Annoni, ottenne un'accelerazione e le manifestazioni divennero sempre più qualificate e perfettamente organizzate. Un grande vantaggio era anche dato dagli impianti indoor che erano sorti, nel frattempo, nei centri di maggior sviluppo dello sport bocchistico. Tra questi c'erano due "perle": il Cimballi di Milano e l'Armando di Modena, entrambi a 16 corsie.



**Tre protagonisti degli anni 70: da sinistra, Lino Bruzzone, Sergio Sobrero e Cesare Bacigalupo. In alto, la favolosa quadretta del Pianelli Traversa della stagione 73 con Giuseppe Andreoli, Umberto Granaglia, Mario Suini e Piero Paletto.**



VIP

# IL MIO SOGNO? LA MEDAGLIA D'ORO DEL MONDIALE



Appena compiuti gli otto anni Mauro Bunino ha cominciato a cimentarsi con le bocce in compagnia di una folta schiera di parenti e cugini e con la regia di nonno Eugenio, "Aldo" per gli amici, e papà Mario, soci della bocciofila Rocciamelone di Mompantero. "Era un gioco di famiglia, praticato con il sistema a del libero - spiega - senza tante regole ma con una grande voglia di sfidarsi, soprattutto alla domenica, giorno faticoso nel quale ci si ritrovava in tanti nell'aria della cascina di famiglia nel paese di Caselette in provincia di Torino. Tutti avevano un grande desiderio di mettersi in mostra con le bocce. In caso di pioggia era la tettoia del fenile ad ospitare le inamovibili partite che si protravono sino a sera."

*Un feeling con le bocce che ti ha coinvolto subito.*

"Certamente, perché frequentavo le scuole elementari e avevo parecchio tempo libero per dedicare qualche ora di svago al mio gioco preferito. Poi, verso i 13-14 anni, ho iniziato a frequentare la società Rocciamelone sotto la guida dell'istruttore Devietti il quale mi ha insegnato tante piccole cose ma molto importanti nel gioco della specialità volo. Successivamente, nel 1995, sono passato sotto le cure di Sergio Cavicchio, un altro istruttore molto preparato. Ero tesserato per la società Alpignano dove per alcuni anni ho difeso la casacca con la squadra nel campionato di A 2 e di serie B. In quella società non c'erano giocatori famosi e così cominciai a guardarmi attorno."

*Voglia di cambiare aria?*

"Probabilmente sì. Nel frattempo osservavo alcuni atleti che praticavano la specialità del tiro progressivo, la corsa veloce per intenderci, e questo nuovo modo di giocare - praticato soprattutto nelle giornate di campionato, mi stimolava e mi sentivo attratto da questa nuova prova. Inizialmente l'ho praticata da autodidatta, ma capii che non era sufficiente. Mi resi conto che se volevo arrivare a qualche risultato soddisfacente dovevo ricorrere ad un altro metodo e cambiare ambiente. E così nel 1998 mi sono accasato alla Brb di Ivrea."

*Come si dice, voltata pagina.*

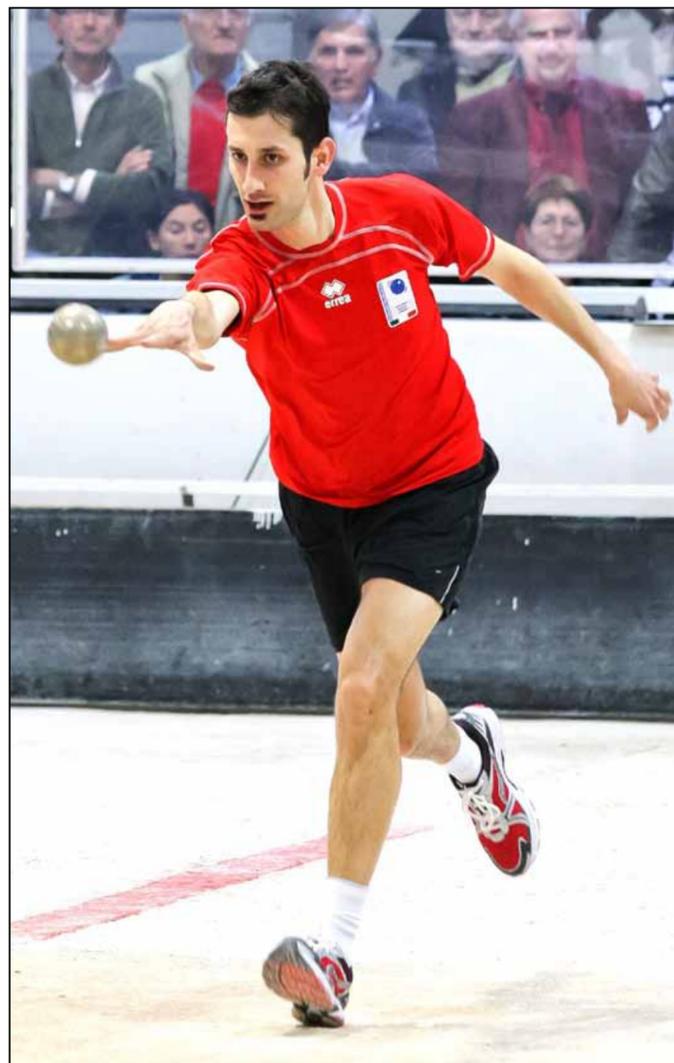
"Proprio così. Innanzitutto ho fatto un corso della durata di due anni per ottenere il patentino di istruttore nazionale ed internazionale. Contemporaneamente ho conosciuto il professor Basilio, laureato in Isef, al quale mi sono affidato senza limiti. Egli ha intuito la mia disponibilità e la mia predisposizione per questa specialità e mi ha preso sotto le sue cure. Nel tiro progressivo mi misi così a confronto con alcuni giocatori che in quel periodo, siamo agli inizi del 2000, andavano per la maggiore. Tra i più forti c'erano Marco Ziraldo e Walter Bonino vincitori di titoli italiani e mondiali."

Bunino comincia a fare passi da gigante. Migliora sensibilmente le performance e, nel breve volgere di poche stagioni, riesce ad intaccare il regno di alcune star del tiro progressivo risultando alla fine un vero protagonista. Annata da sottoscrivere è stata quella del 2002, stagione in cui riesce a battere Bonino con un netto 41 a 37. Si aprono nuovi orizzonti, nascono altri stimoli. Nel corso dei dieci anni di militanza sino a tutt'oggi nelle file della Brb, guidata dal general manager Aldino Bellazzini, il nostro campione, nato il 20 agosto 1976 ad Avigliana, in provincia di Torino (abita in Val di Susa, a Venasus), ha collezionato parecchi successi. Il suo palmarès contempla due scudetti di società di serie A, due Coppa Europa di Club e detiene tre record del mondo di

tiro progressivo a staffetta. Il primo realizzato nel 2008 in coppia con Giordanino (58 bocciate su 60 tirate), ripetuto da entrambi alcuni mesi dopo, e un record eguagliato il 4 febbraio scorso sulle corsie di casa a Salassa con una resa del 100 per cento: 59 su 59 assieme al compagno Mauro Roggero.

*Hai vinto anche l'oro nei World Games...*

"Sì, era la mia quarta convocazione in nazio-



**Mauro Bunino con la maglia rossa della Brb. Il velocista del club di Ivrea ha più volte scritto il suo nome nell'albo d'oro dei record del volo.**

nale, nel 2005. Quella di Duisburg, in Germania, è stata una vittoria che non posso dimenticare. Ho vissuto con trepidazione tutte le fasi sino al termine della competizione e sono riuscito in semifinale a battere il campione croato Papak ed in finale a superare il favorito, il francese Jamet portando a casa un trofeo che mi ripagava dei tanti sacrifici. Sul podio ho assaporato e toccato con mano cosa vuol dire un trionfo, una vittoria agognata e desiderata oltre ogni limite. È stata la mia affermazione ad alto livello e quindi rimarrà sempre un ricordo indimenticabile. Gran parte del merito spetta al professor Basilio che mi ha preparato e seguito con cura. Un 2005 da favola nel quale ho

pure vinto il quadrangolare internazionale di Zagabria e preso la medaglia d'argento ai campionati italiani nel tiro progressivo di Genova alle spalle di Marco Ziraldo. I miei successi mi hanno fatto meritare il Premio Fib Marche Oro e la medaglia d'oro al valore atletico del Coni."

*Ma due campionati del mondo sono andati in bianco...*

"Più che una dieta mi attengo ad un protocollo che mi consiglia il preparatore alternando sempre allenamenti ed alimentazione che si prevedono di settimana in settimana secondo gli impegni agonistici più o meno gravosi. Lunedì riposo, quindi nei giorni successivi attuo carichi specifici con allenamenti sul tiro progressivo, corsa intensiva e relativa alimentazione molto regolare. Dico regolare nel senso che, come mi ha spiegato dettagliatamente il professor Basilio, il mio fisico lavora in un determinato modo e come tale si comporta il fegato il quale deve avere il minimo sangue a disposizione per favorire la digestione, cioè meno lavora e meno si affatica. E la digestione può venire appesantita se si usufruisce di paste realizzate con farine piuttosto elaborate, mentre per raggiungere un buon livello energetico occorre sostenersi con i carboidrati, ergo la pasta. Pertanto, negli ultimi tempi, sono passato ai cereali, in particolare chicchi integrali di farro, orzo e camut. Sostanze nutrienti, leggere e contemporaneamente facilmente assimilabili dall'apparato digerente. Sento il mio fisico molto più leggero e forte che risponde bene alle sollecitazioni cui è sottoposto."

*Adotti uno stile di vita particolare?*

"Indubbiamente. Tanto è vero che, negli ultimi tre mesi, ho rallentato la preparazione riducendo soprattutto il carico fisico e faccio uso nel contempo di antidolorifici causa una pubalgia che mi fa soffrire, il che ha permesso sino ad ora di mantenere allenamenti saltuari o meno intensivi, ma le prestazioni, come si può constatare, sono sempre ad alto rendimento. Tenendo presente che la mia squadra è qualificata per la final four dove è in palio lo scudetto della serie A, devo essere all'apice della forma per non pregiudicare una stagione molto soddisfacente con una deficiente prestazione."

Mauro Bunino ha davvero un fisico invidiabile. Corporatura longilinea, alto m. 1,87 e peso forma che oscilla sui 70 chili. Usa bocce piene del diametro 99 mm, peso Kg. 1,020 ed al termine della fatica sostenuta nel tradizionale tempo dei 5 minuti del tiro progressivo o della staffetta (in coppia con l'abitual compagno Mauro Roggero) appare affaticato ma non stravolto, a dimostrazione che riesce ad assimilare lo sforzo nei limiti della norma.

Per dirla tutta è anche un cultore del proprio fisico e ne conosce ogni meandro avendo conseguito il diploma di massofisioterapista frequentando un corso di due anni presso l'Istituto Enrico Fermi di Perugia. Una scelta fatta anche per la passione propria dell'atleta che è insita nell'animo, per aprirsi verso nuovi orizzonti e per una eventuale esperienza nel settore sportivo. Possiede anche il diploma di perito elettrotecnico ottenuto nel 1995 presso l'Istituto tecnico Enzo Ferrari di Susa che gli ha permesso di lavorare per tre anni con una ditta di distributori automatici, cui ha fatto seguito un impegno in una piccola fabbrica locale ed un successivo lavoro da elettricista alla SitaF dell'autostrada Torino-Bardonecchia. Attualmente cerca una nuova occupazione e da qualche mese convive con Roberta, impiegata presso le Ferrovie, poco tifosa delle bocce ma non importa perché. Come sottolinea Mauro "è la mia confidente e con essa mi consiglio su tutto."

*Un sogno da realizzare?*

"Sinceramente desidero dal profondo del cuore vincere il titolo mondiale del tiro progressivo o della staffetta, quello che mi è sfuggito nel 2005 e 2007. Le possibilità sono poche data la mia età



**Bunino esultante sul podio dei World Games di Duisburg e, a destra, assieme a Ilenia Pasin anche lei medaglia d'oro del progressivo in Germania nel 2005. In alto, Bunino assieme al presidente federale Romolo Rizzoli e a Michele Giordanino, un altro atleta specialista delle corse, durante una recente premiazione a Torino.**



(ad agosto compio 36 anni) ma ritengo di essere ancora nella condizione di riuscire a mantenermi in forma per questo tipo di gara nella quale mi sono specializzato. Fra un anno dovrò prendere una decisione, nel senso che volendo rimanere nel mondo delle bocce, dovrò passare nel ruolo di bocciatore della quadretta o nella coppia, o magari in quello impegnativo di individualista dove accosto e boccia devono essere necessariamente all'unisono per ottenere risultati positivi."

*Rimaniamo nel campo tecnico. Quanto è vicino secondo il traguardo dei 60 centimetri per un nuovo record mondiale nella staffetta?*

"Più vicino di quanto si creda. In campo italiano ci sono almeno quattro staffette in grado di centrare il record mondiale dei 60 punti. Sono quelle delle quattro squadre finaliste di Scassa-Borcnic

del Forno, Longo-Micheletti della Perosina, Ziraldo-Pegoraro della Pontese ed anche Roggero ed io. Per ottenere un risultato eclatante devono secondo me concorrere parecchi fattori: agonismo, grinta, determinazione e soprattutto i duelli diretti tra avversari che anelano a superarsi. Nella finale di serie A, dove sono presenti tutte quattro le staffette che ho citato, ci sono tutte le premesse per un nuovo primato."

*Il tuo futuro dietro l'angolo. Che cosa immagini?*

"Parto dal presupposto che nella mia valle, la Valle di Susa, ci sono difficoltà di varia natura ed è una realtà che è sotto gli occhi di tutti. C'è il problema dell'Alta Velocità e quello del lavoro. Spero che tutto si risolva per il meglio. Comunque mi auguro di avere un futuro splendido che mi consenta di viaggiare per tutto il mondo, conoscere paesi e gli usi e i costumi delle genti. Mi attirano

particolarmente l'Australia e gli Stati Uniti. Voglio imparare bene l'inglese, una lingua fondamentale a mio giudizio nel mondo d'oggi. Utile anche per potermi gestire un sistema diverso di vita. Un'utopia? Forse, ma non dispero di riuscire nell'intento."

*I tuoi hobby?*

"Mi intriga conoscere la storia della terra in generale, nello specifico il settore biologico. Poi leggo le riviste che illustrano l'allenamento fisico e le tecniche inerenti l'essere umano alternandole con qualche quotidiano per avere un continuo aggiornamento. Sono tifoso della squadra di calcio della Juventus ed alla televisione seguo lo sport in generale, ma mi appassionano

soprattutto al calcio inglese, più dinamico e coinvolgente rispetto al nostro."

*Impegni come istruttore?*

"Sto seguendo con attenzione una giovanissima allieva, la tredicenne Serena Traverso del Veloce Club Pinerolo, che gioca a bocce e le cui caratteristiche fisiche rivelano una particolare attitudine per la specialità delle corse. Quindi vorrei trasmetterle la mia esperienza e le sensazioni che si provano quando ci si applica per un determinato impegno agonistico. Mi metto in gioco ed alla prova dei fatti, sul campo, farò di tutto per riuscire nell'intento. Sarebbe il raggiungimento di un meraviglioso traguardo."

**Carlo Massari**



a cura di Vincenzo Santucci

## REGOLE

# RAFFA

### Quesito

Assistendo alla fase di riscaldamento di 15 minuti durante il campionato di serie A ho contato, all'interno delle corsie, 6 giocatori della stessa società che stavano giocando. Siccome per mia conoscenza sapevo che i giocatori impegnati sarebbero stati 5, come prevede il regolamento, ho chiesto al direttore di incontro se era corretto che tale squadra facesse invece scaldare 6 giocatori.

Il direttore mi rispose che era tutto corretto, ma io non ne sono convinto.

Chi ha ragione?

Diego Settimi - Roma

### Risposta

Il direttore ha dato una risposta corretta in quanto la lista dei 5 giocatori che scenderanno in campo per l'incontro viene fornita al direttore d'incontro al termine della fase di riscaldamento.



a cura di Mario Occeili

## REGOLE

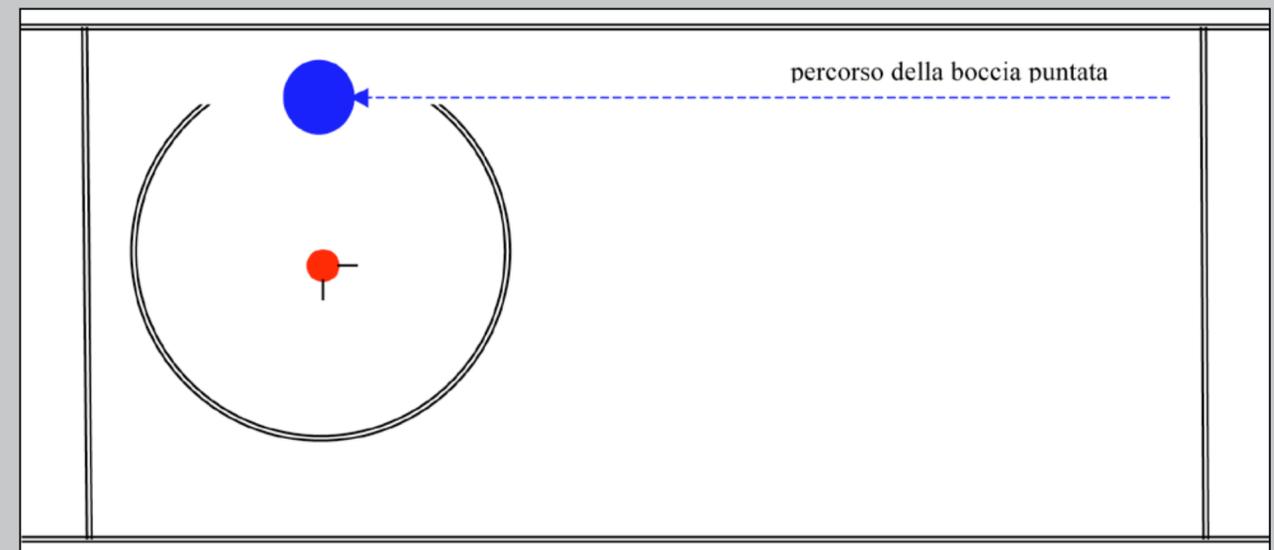
# VOLO

### Quesito

Prova di combinato. La boccia puntata si ferma in prossimità della linea del cerchio ma, proprio in quel punto, manca la linea stessa per circa 40-50 cm. Dovendo giudicare la posizione della boccia stessa i due giocatori richiedono l'intervento arbitrale.

Come dovrà agire l'arbitro?

Cinzia Francescon - Udine



### Risposta

Il Regolamento, all'art. 12/C, enuncia:

*Se le linee non sono più visibili, il tracciato iniziale sarà ricostruito. Qualora si renda necessario determinare la validità di un oggetto in un punto ove non sia più visibile la linea, essa sarà rideterminata congiungendo, in linea retta, i due tratti di linea visibili situati da una parte e dall'altra dell'oggetto in causa, a mezzo di una cordicella tesa, messa in modo che il bordo esterno sia il prolungamento del bordo esterno dei due tronconi.*

*In caso di dubbio causato da cattivo tracciamento (incompleto o mancante), la decisione dell'Arbitro sarà...*

Chiaramente, trattandosi di una circonferenza e non di una retta, non sarà possibile usare una cordicella. Si prenderà allora il compasso e, dopo aver individuato in modo preciso il centro del cerchio, si prolungeranno i due tratti sino in prossimità della boccia e poi, usando la tradizionale squadretta ricurva, si potrà fare correttamente la misurazione.

In caso di dubbio l'arbitro sfavorirà il responsabile del tracciamento del cerchio, che nell'art.54/4 del R.T.I. è chiaramente indicato.

## MEDICINA

## L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA IDRATAZIONE



di Michelangelo Giampietro

## Un adeguato consumo di bevande per una corretta idratazione e pratica sportiva (seconda parte)

Come detto nei precedenti articoli recentemente pubblicati sullo stesso argomento, al fine di favorire, nella popolazione adulta, sana e moderatamente attiva, il raggiungimento di uno stato ottimale di idratazione, attraverso il consumo quotidiano di adeguate quantità di liquidi, un gruppo di esperti nazionali nel campo della nutrizione (Michelangelo Giampietro, Andrea Ghiselli, Claudio Cricelli, Giovanni Spera, Claudio Tubili, Nicolò Merendino, Mauro Serafini, Maria Rosaria D'Isanto, Iacopo Bertini, Erminia Ebner, Filomena Rinaldi, Eugenio Del Toma), nell'ambito di una iniziativa promossa dal Lipton Institute of Tea, ha ritenuto utile tentare di elaborare e realizzare una "piramide delle bevande", sulla falsariga di quanto proposto, da diversi autori, con le piramidi alimentari, che potesse dare indicazioni al pubblico dei consumatori (adulti in buona salute e moderatamente attivi) sul tipo di bevande

da assumere, e sulla loro quantità relativa, tenendo in considerazione il loro eventuale apporto energetico ed altre proprietà di tipo sia salutare sia negativo per la salute.

Secondo l'indagine INRAN-SCAI del 2005, in Italia il consumo medio pro-capite al giorno di alimenti liquidi si evince dalla tabella 1.

## Termini, criteri e definizioni adottate per la realizzazione della piramide

Con il termine "bevande", sono stati definiti tutti i tipi di liquidi, inclusa l'acqua, normalmente consumati dall'uomo.

Non sono stati presi in considerazione gli alcolici, in considerazione dei loro effetti sulla diuresi e sulla perdita di liquidi legati alla presenza di etanolo.

Inoltre, sebbene sia noto che il consumo moderato di bevande alcoliche a bassa gradazione (2-3 bicchieri di vino oppure 1-2 lattine di birra) possa avere un effetto protettivo

rispetto ad alcune patologie croniche, e benché queste bevande figurino all'interno di un'alimentazione sana ed equilibrata perché assunte in dosi controllate (1-2 Unità Alcoliche al giorno) (World Cancer Research Fund, 2007; U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services, 2010) e modalità opportune (preferibilmente ai pasti), si è voluto tener conto degli ovvi problemi connessi all'eccessivo apporto di alcool. I dati sui consumi alcolici e i modelli di consumo rilevati nel nostro Paese nell'ultimo decennio (Ministero della Salute, 2010) sembrano confermare, infatti, l'avvenuto passaggio a nuovi comportamenti e abitudini che segnano un allontanamento dal tradizionale modello di consumo mediterraneo.

Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo; una tale quantità è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.

L'equivalente calorico di un grammo di alcool è pari a 7 Kcal.

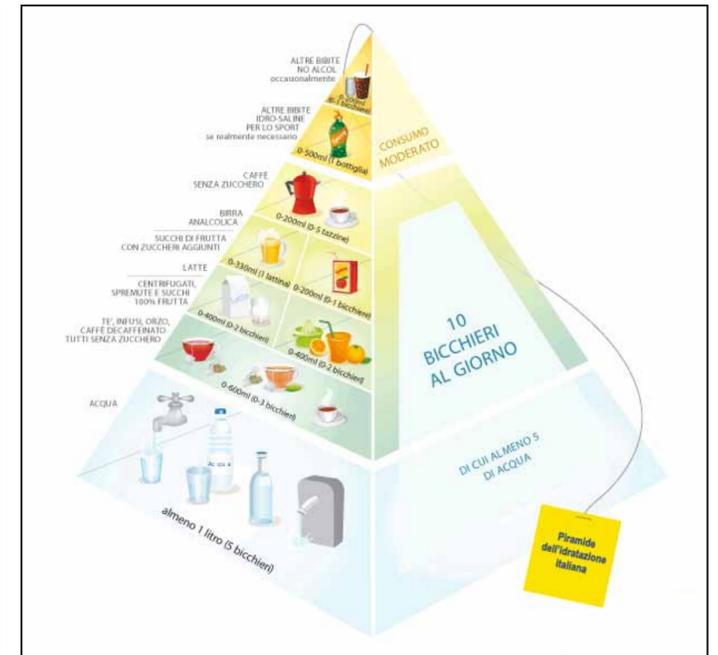


Il binge drinking, modalità di bere che implica il consumo di numerose unità alcoliche in un breve arco di tempo, sembra ormai diffuso stabilmente e riguarda il 12,4% degli uomini e il 3,1% delle donne; è cresciuta nell'ultimo decennio anche la quota di consumatori che bevono alcool al di fuori dei pasti, con un incremento particolarmente significativo tra le donne. Il consumo a rischio interessa tutte le fasce d'età per un totale di quasi 9 milioni di persone, e particolarmente preoccupante appare la situazione dei giovani, perché già a 18-19 anni la quota dei consumatori è vicina a quella media della popolazione.

(1 - continua)

Tabella 1 - Consumo medio pro-capite al giorno di alimenti liquidi

Latte/yogurt	139,9 g
Acqua rubinetto	196,4 g
Acqua imbott.	452,2 g
Caffè, tè, infusi ecc.	122,8 g
Succhi frutta/verdura	36,2 g
Soft drinks	28,6 g
Miscellanea	3,1 g
Totale alimenti liquidi	1048,8 g



da Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (INRAN, revisione 2003)

TABELLA 2 - QUANTITÀ DI ALCOL E APPORTO CALORICO DI ALCUNE BEVANDE ALCOLICHE

Bevanda alcolica	Misura standard	Qtà. (ml)	Contenuto di alcol (gr)	Apporto calorico (kcal)	Unità alcoliche (U.A.)
Vino da pasto (12 gradi)	1 bicchiere	125	12	84	1
Vino da pasto (11 gradi)	1 bicchiere	125	11	77	0.9
Vino da pasto (13,5 gradi)	1 bicchiere	125	13	91	1.1
Birra normale (4,5 gradi)	1 lattina	330	12	100	1
Birra doppio malto (8 gradi)	1 boccale	200	12	170	1
Vermouth dolce (16 gradi)	1 bicchierino	75	10	113	0.8
Vermouth secco (19 gradi)	1 bicchierino	75	10	82	0.8
Porto, aperitivi (20 gradi)	1 bicchierino	75	12	115	1
Brandy, Cognac, Grappa, Rhum, Vodka, Whisky (40 gradi)	1 bicchierino	40	13	94	1.1

N.B.: Sulle etichette di qualsiasi bevanda alcolica è riportato il contenuto di alcool, ma è espresso in gradi, cioè in volume su 100 ml. Per ottenere i grammi di alcool in 100 ml bisogna moltiplicare tale valore per 0.8. L'apporto calorico è riferito alla quantità riportata in tabella e tiene conto anche di eventuali calorie apportate da altri componenti, principalmente zucchero.

Michelangelo Giampietro\*, Iacopo Bertini#, Erminia Ebner°

\* Medico Federale FIB, specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione  
# Biologo nutrizionista  
° Dietista

Il testo del presente articolo è tratto in parte da:

- 1) "Piramide dell'idratazione suggerita per la popolazione italiana adulta sana". Giampietro M, et al. pubblicato su ADI Magazine 2, 2011, con il contributo non condizionante offerto dal Lipton Institute of Tea.
- 2) "L'Alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport". Giampietro M. Il Pensiero Scientifico Editore, Roma 2005.
- 3) Linee guida per una sana alimentazione italiana (INRAN, revisione 2003).





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	39
Maria Laura Banchemo - Genova	31
Diego Airola - Torino	30
Luca Morasso - Genova	29
Luciano Piretta - Torino	26
Stefano Calibani - Pesaro	25
Domenico Lisanti - Potenza	23
Roberto Romeo - Catanzaro	22
Alceo Cargnello - Udine	17
Alcide Cavallucci - Genova	17



### CONCORSO n. 5 Risposte esatte

#### Foto A

Mondiale 1996 femminile  
petanque Pori (Finlandia)  
– Greco, Marro, Bagalà e  
Vulpes, 7°

#### Foto B

Campionati italiani juniores  
raffa Treviglio (Bergamo)  
1998; Felici, Garofalo e  
Tarquini

#### Foto C

2001, Risso, Genova,  
Mometto e Trivellin; Ciriè

### CONCORSO N.6

Scadenza invio risposte 20 aprile 2012

#### Foto A



#### Foto B



#### Foto C



#### Foto A

- 1) Di che manifestazione si tratta?
- 2) In che anno?
- 3) Chi sono le 4 atlete?

#### Foto B

- 1) Che società viene premiata?
- 2) Come si chiamano i giocatori classificatisi al 2° posto?
- 3) Che società si piazzò terza?

#### Foto C

- 1) Di che campionato si tratta?
- 2) Dove si è svolto?
- 3) Chi ha vinto il titolo a coppie di C?

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 APRILE



EMILIANO BENEDETTI

14 aprile 1973

Campione mondiale raffa

SAVERIO AMORMINO

5 aprile 1997

Campione italiano petanque

LUIGI ANDREON

2 aprile 1938

Presidente FIB Veneto



ANNA D'ELIA

29 aprile 1980

Campionessa italiana raffa

PAOLO BALBONI

6 aprile 1959

Campione italiano raffa

CLAUDIO CASSIN

23 aprile 1965

Arbitro Internazionale



LUCA DI FELICE

27 aprile 1990

Campione europeo raffa

MATTIA CHIAPELLO

7 aprile 1991

Campione italiano petanque

CLAUDIO CIARDI

23 aprile 1952

Campione italiano raffa



GIULIANO DI NICOLA

22 aprile 1983

Campione europeo raffa

BRUNO COSTAMAGNA

16 aprile 1952

Arbitro Nazionale

VITTORIO DEL SAVIO

6 aprile 1951

Arbitro Nazionale



ROMOLO RIZZOLI

16 aprile 1941

Presidente Federale

DORIANO PIGALARGA

7 aprile 1954

Arbitro Nazionale

GRAZIELLA ROCCA

25 aprile 1955

Campionessa italiana petanque

MASSIMO SERAFINI

11 aprile 1955

Arbitro Nazionale

MASSIMO TAPPARELLI

18 aprile 1949

Arbitro Nazionale

MAURO VACCA

3 aprile 1953

Arbitro Nazionale



LEONARDO PORROZI

3 aprile 1974

Campione mondiale raffa

MARINO DEMONTE

10 aprile 1960

Arbitro Internazionale

DOMENICO DI NATALE

16 aprile 1963

Arbitro Nazionale

BERTINO D'INCA'

22 aprile 1948

Arbitro Nazionale

SALVATORE DI NOIA

15 aprile 1946

Arbitro Nazionale

SALVATORE FERRAGINA

25 aprile 1975

Campione italiano raffa



VINCENZO SANTUCCI

23 aprile 1955

Presidente FIB Lazio

MASSIMO FRANCIOLI

12 aprile 1968

Campione italiano volo

ROBERTO FRATTE

9 aprile 1959

Presidente FIB Friuli V.Giulia

ETTORE GAROFALO

26 aprile 1980

Campione italiano raffa

GIOVANNI GASCA

25 aprile 1958

Campione italiano volo

WALTER GATTAMELATI

17 aprile 1939

Campione italiano raffa



RENATO SCACCHIOLI

15 aprile 1946

Campione mondiale raffa

LUCA GELOSI

1 aprile 1986

Campione italiano raffa

GIOVANNI GERBAUDO

17 aprile 1939

Campione italiano PVI

GIANCARLO GOSTI

10 aprile 1946

Presidente FIB Toscana

ROSA GRECO

1 aprile 1955

Campionessa italiana petanque

MASSIMO MENCIOTTI

28 aprile 1975

Arbitro Nazionale



CARMEN ELECTRA

20 aprile 1972

Auguri anche a...

PENELOPE CRUZ

28 aprile 1974

JACK NICHOLSON

22 aprile 1937

AL PACINO

25 aprile 1940

ILARY BLASI

28 aprile 1981



EZIO GREGGIO

7 aprile 1954

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 - APRILE



## ARIETE

Il vostro look ha bisogno di un restyling. Rinunciate a fare un regalo (non ne vale la pena) e affrontate la primavera con abito e scarpe da urlo. I capelli hanno anche bisogno di cura.



## TORO

La stagione primaverile non vi è propizia e soffrirete di allergie. Evitate la campagna e fate lunghe camminate al mare. Un parente vi telefonerà per darvi una brutta notizia.



## GEMELLI

Spesa imprevista. Inutile mugugnare. Date una bella tirata di capelli a chi ne è la causa. Non prendete iniziative di giovedì. Consolatevi con la salute: sarà ottima.



## CANCRO

Il pettegolezzo di un'amica vi creerà qualche problema sul posto di lavoro. Andate subito all'attacco. Aprile è un mese fortunato per il gioco. Ricordatevi questi due numeri: 15 e 56.



## LEONE

Qualche problema in famiglia con i figli. Davanti alle loro richieste non chiudete la porta. Tutto si aggiusterà. Avete in programma un bel viaggio: decidete subito di sì.



## VERGINE

Evitate i posti affollati e i mezzi pubblici. Tentate la fortuna al gioco con un "Gratta & Vinci" che contenga una parola a voi simpatica. Telefonata bollente da un'amica d'ufficio.



## BILANCIA

Aprile porta tanto benessere. Arrivano guadagni inattesi. Una persona amica vi chiederà un favore. Per voi sarà una grossa seccatura ma non potrete rispondere di no.



## SCORPIONE

Vi state troppo preoccupando per una persona anziana. Ne vale la pena? Esaminate bene la situazione e non trascurate i vostri interessi per pensare agli altri.



## SAGITTARIO

La Dea bendata vi sta molto vicina. Giocate sulla ruota di Venezia questi numeri: 12, 31, 38 e 89. Toglietevi una soddisfazione: fate quell'acquisto pazzo che vi sta tanto a cuore.



## CAPRICORNO

Rifutate un'offerta che vi perverrà da un parente: quasi sicuramente si rivelerà una mezza truffa con perdita di denaro. Vorranno regalarvi un animale: dite grazie, no.



## ACQUARIO

Un familiare vi nasconde un piccolo segreto. Scoprite di che si tratta controllando il chilometraggio dell'auto. Rinviare la decisione di fare alcuni lavori nell'appartamento.



## PESCI

Incontrerete una persona che non vedete da tanto tempo. Vi racconterà un episodio che vi farà molto riflettere. Non indossate abiti di colore marrone né scarpe con fibbie.

**Un gioco antico con un cuore giovane**

Anche quest'anno puoi destinare il

5 per mille alla



**FIB** Federazione Italiana Bocce

indicando sul Modello

Unico 2012 o sul 730 il nostro codice

**80083470015**



**Dai una mano allo sport delle bocce**

5

X

1

