

SPORT BOCCCE

online



Direttore Responsabile Daniele Di Chiara



MARZO
2012

STORIA

1972 - BONOMI LASCIA LA POLTRONA DELLA FISB

di Daniele Di Chiara

(segue)

La Figb organizzò i campionati italiani 1972 (era la XXIV edizione) a Varese ed introdusse anche la categoria C (chiamata "Promozione") nella quale fu l'individualista monzese Ambrogio Proserpio a vestire per primo la maglia tricolore. Nel singolo di A prevalse, invece, il catanzarese Antonio Marino e in quello di B vinse un altro portacolori del Sud, il trapanese Bartolomeo D'Amico.

In coppia ed in terna dettarono legge i lombardi che dominarono nella prima con Radice e Bertola di Como e nella seconda con i milanesi Sabbatini, Brandolesi e Sambinello. Nella classifica per comitati Monza staccò tutti precedendo Milano, Roma e Lecco.

Il 9 e 10 settembre 1972 i campionati italiani della Fisb si svolsero a Treviso ed assegnarono lo scudetto di categoria A al bergamasco Sandro Algeri (individuale), ai lodigiani Rinaldo Monico e Luigi Franchi (coppia) ed alla terna di Venezia composta da Antonio Salviato, Damanzio Martin ed Antonio Rizzotti. Il milanese Marco Guffanti prevalse nell'individuale allievi ed il giovanissimo Loris Lodi, di Modena, in quello degli esordienti.

Granaglia, sui campi dell'Ubi, si infilò tre maglie tricolori: l'individuale a Torino, la coppia ad Alessandria (con Baroetto) e la quadretta, con Andreoli, Baroetto e Paletto, sui rettangoli di Pinerolo.

Dall'8 al 10 dicembre 1972 la Fisb riunì i suoi associati a Modena per il VI congresso, un'assemblea che vide uscire dalla scena bocchistica il presidente Bonomi, un personaggio chiave nella storia prima della Figb e poi della Fisb.

Bonomi, da tempo in carenti condizioni di salute (si era provveduto, per questo motivo, ad affiancargli un Consiglio di Presidenza), lasciò la carica con un discorso che ripercorse, con lucidità e passione, tutte le tappe della storia delle bocce italiane.

Alcuni suoi passaggi, spesso sottolineati dagli applausi, misero in evidenza l'amore che Bonomi, dotato di grande onestà intellettuale, aveva per questo sport.

Ecco alcuni passi della sua relazione d'addio.

"Perciò accarezzammo il sogno che lo spettacolo bocchistico, nel suo momento culminante, quello delle premiazioni, si trasformasse quasi in un rito commovente (che non aveva penso riscontro in altre federazioni), quello nel quale il Dirigente doveva avere modo di rivolgersi ai presenti – giocatori e pubblico – concelebando ed

esaltando con i valori sportivi gli ideali e i principi sui quali la Federazione si regge, ai quali si ispira: preparare – a livello di uomini e di giovani – cittadini consapevoli ed onesti, individui socialmente e civicamente validi.

Per questo molti ci sentirono frequentemente richiamare nelle nostre parole ed avvicinare al concetto di Federazione quello di "Famiglia". La grande famiglia che accarezzammo quando i Dirigenti ci vollero dare fiducia; la

L'assemblea approvò all'unanimità la relazione della presidenza e votò un ordine del giorno in cui esprimeva soddisfazione "per i positivi risultati conseguiti in questi due anni sulle linee indicate dal Congresso di Abano Terme".

La Fisb si diede poi il nuovo governo nel quale furono eletti Renzo Agosto, Aldo Annoni, Giancarlo Ascari, Piero Bassi, Vittorio Bonomi, Angelo Capanni, Romano Carletti, Oscar Car-

io del '73), raccolse 573 preferenze.

Il dottor Annoni, 48 anni, di Milano, funzionario di una ditta che commerciava in distillati, si era avvicinato alle bocce nel 1961 tesserandosi per la Bocciofila Mediolanum. Nel '70 era stato eletto consigliere nazionale della Fisb e, l'anno dopo, segretario generale della Federazione.

In una intervista a Bocce d'Italia, pochi giorni dopo l'elezione, inviò subito un avvertimento alla Figb riguardo al problema dell'unificazione:

"Noi vogliamo arrivare al tavolo delle trattative con le altre federazioni senza sentirci dire che l'avvenire del "punto raffa e volo" è strettamente legato all'Enal. Se la Figb rinuncia definitivamente a questa sua pretesa di voler regolamentare lo sport delle bocce attraverso l'Enal, noi siamo disponibilissimi per arrivare in breve volger di tempo alla Confederazione".

Dalla sede milanese della Fisb partì anche una circolare a tutte le società per metterle in guardia su presunte "interferenze" della Figb:

"Dopo che i Congressi Provinciali e quello Nazionale hanno tra l'altro lungamente e profondamente dibattuto gli argomenti relativi all'unificazione dei bocchisti italiani ed ai rapporti della Fisb con le altre federazioni bocchistiche, formulando una serie di proposte estremamente valide, sia sul piano etico che organizzativo, abbiamo dovuto constatare che l'atteggiamento dell'Enal-Figb, nei confronti della nostra federazione, è tornato ad essere decisamente intollerante al punto di voler interferire nelle questioni interne della Fisb, in ciò sperando di trarne vantaggi a scapito della nostra Federazione.

Da qualche tempo la Figb ha posto in circolazione alcuni volantini e delle disposizioni per i propri comitati nei quali si invitano formalmente i nostri tesserati alla partecipazione a gare organizzate dalla precitata Enal-Figb.

Poiché l'argomento è stato ripreso anche da certi giornali che, evidentemente, poco o nulla sanno delle vicissitudini che hanno travagliato il nostro sport quand'esso era riunito e operava sotto la sigla tutoria dell'Enal e proprio perché la Fisb è nata e si è andata rafforzando numericamente ed organizzativamente in questi anni sotto l'egida della libertà, dell'autodeterminazione e della democrazia, noi respingiamo decisamente tutti i tentativi che la Figb compie con il suo scopo di eludere un discorso serio e ponderato che abbia quale obiettivo l'unificazione dei bocchisti italiani al di sopra e al di fuori da ogni tutela paternalistica ed antidemocratica".

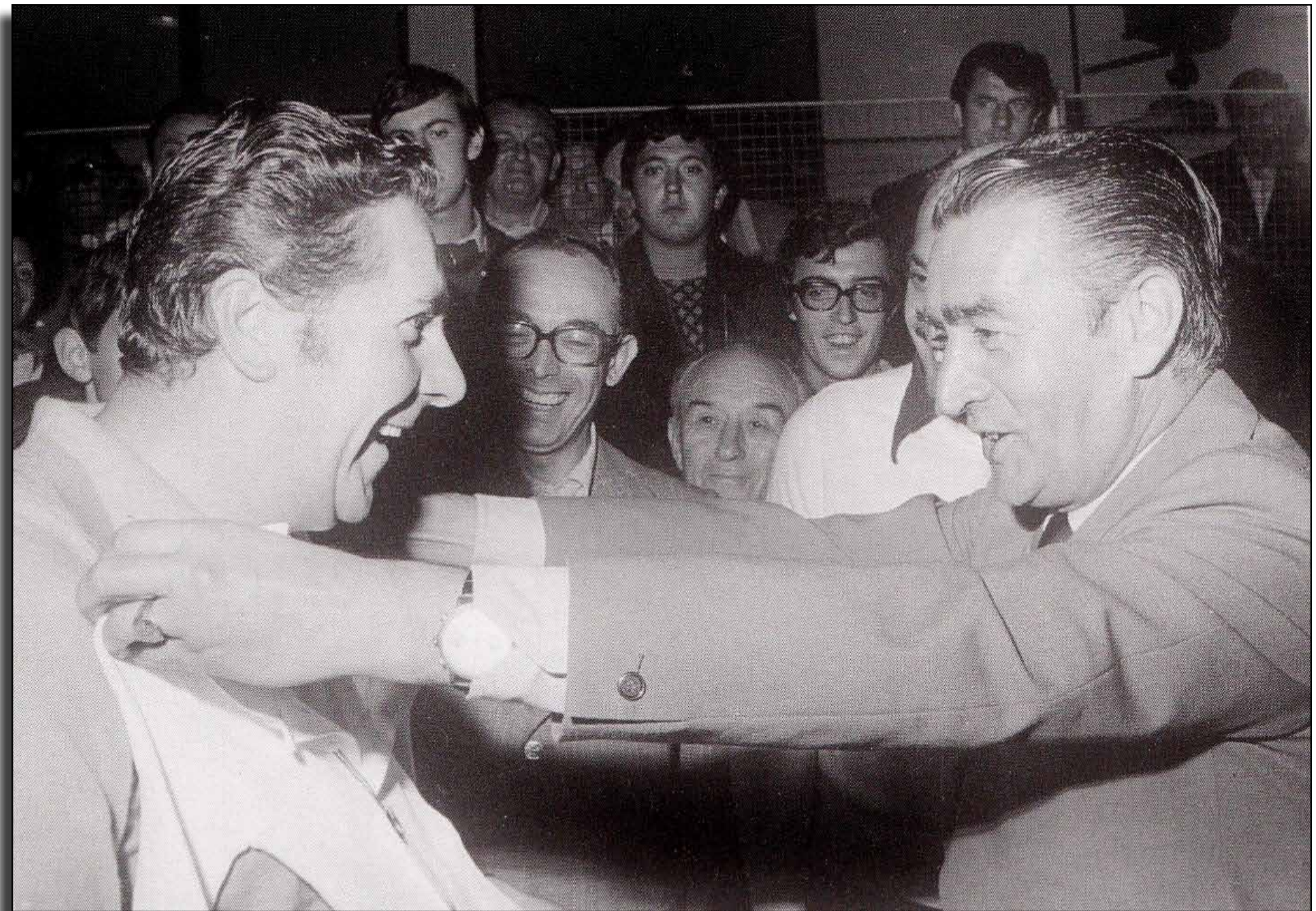
(92 – continua)



L'intervento di Vittorio Bonomi alla cerimonia di premiazione dei campionati italiani 1962 Enal-Figb di Belluno dove si giocò con il sistema Punto e Volo Nazionale.

famiglia che realmente creammo e sentimmo viva, della quale conserviamo ricordi imperituri ed immagini incancellabili. Essa scaturisce dal ricordo di Assemblee e di Congressi a livello provinciale e nazionale, da contatti con organi regionali e di società, da incontri indimenticabili, con uomini e bocchisti, nel nostro quasi decennale peregrinare di città in città, di paese in paese, quando ad ognuno portammo il nostro cuore e la nostra parola ricevendone in compenso sollecitazioni, strette di mano, consigli e soprattutto affetto".

nio, Luciano Cerutti, Giuseppe Comodi, Luigi Crippa, Sergio Dalto, Gianni Finco, Erminio Grasselli, Domenico Grossi, Renzo Masetti, Enzo Mazzocchi, Alfredo Melli, Ilario Michelin, Piero Mutti, Orlando Nicolini, Bruno Pignatti, Biagio Polignano, Udilio Poppi, Marino Restelli e Bruno Vecchi. Nicolini ottenne più voti di tutti (657); Bonomi, che aveva accettato di candidarsi come consigliere, ottenne 435 suffragi ed Aldo Annoni, futuro presidente della Fisb (fu eletto dal Consiglio Nazionale il 7 genna-



Da sinistra, Aldo Annoni, presidente della Fisb, la coppia Monico e Franchi e l'individualista Algeri campioni della Fisb ai Tricolori di Treviso 1972. In alto, la stupenda stagione di Umberto Granaglia, re del volo. Nel 1972 centrò tre titoli italiani.



VIP

BOTTERO: GIOVANE, SINGLE E INNAMORATO DI CUNEO



Malgrado la sua giovane età, Fabrizio Bottero ha già in testa idee e propositi ben chiari.

Dieci anni fa ha scoperto il gioco della petanca, o delle piccole bocce, e questo è stato il suo sport per il futuro. Ha indossato la divisa della Valle Maira di Dronero, una società della provincia cuneese, la Provincia Granda, e non intende sfilarsela per nessun motivo. Un programma che definirlo "fedele nei secoli" è il minimo di questo baldo atleta che, con soltanto 24 primavere sulle spalle (è nato a Cuneo il 12 gennaio 1988), ha già tagliato importanti traguardi. Nel suo palmarès ci sono 11 titoli italiani suddivisi tra il settore giovanile (5) e quello nazionale di categoria A (6, 4 a squadre e 2 a terne). Aggiungiamo due vittorie in Coppa Italia

Lui e Lei colte a Boves e Pontedassio e, ciliegina sulla torta, l'oro nei Giochi del Mediterraneo del 2009 a Pescara in coppia con Fabio Dutto. Senza dimenticare le varie convocazioni in nazionale, oltre 20, in difesa della maglia azzurra nei campionati del mondo in Senegal, Turchia, Polonia, Lussemburgo e Olanda, con un 3° posto nel mondiale in Canada nel 2005 e il quarto nel campionato europeo di Göteborg (Svezia) del 2011.

Come è nata questa passione?

"Ho iniziato giocando al fianco di mio padre e di due zii, Giuseppe Bertotti e Maria Lucia Chiapello, sulle corsie del ristorante Caccia Reale di Villar San Costanzo di Dronero e mi sono immediatamente appassionato a questa specialità che ho trovato a me congeniale e facile da applicare usando le piccole bocce tipiche della petanca. Direi che la vittoria realizzata nel campionato italiano individuale under 14 nel 2001, al primo anno in questa categoria con la casacca della Valle Maira di Dronero, sia stata la rampa di lancio per proseguire in seguito con tanto entusiasmo. Poi, negli under 18, ho vinto tre scudetti consecutivi nel tiro di precisione, dal 2003 al 2005 e, in quest'ultima stagione, sono arrivato primo anche nel campionato a coppie. Sono stato promosso alla categoria A nel 2006 a soli 18 anni".

Un inizio alla grande. Ma non avevi timore giocando contro i campioni della massima categoria?

"Non ho mai subito alcun condizionamento pur se ho fatto un po' di gavetta nel senso di aver constatato che le gare in tale categoria sono molto più difficili e ci sono fior di campioni. Mi sono messo di buzzo buono allenandomi nei momenti liberi dal lavoro, che mi impegna molto in quanto sono manutentore elettrico presso la Ditta Michelin di Ronchi di Cuneo, e cercando di capire il sistema di gioco degli avversari. Un bel successo tonificante in tutti i sensi è stato lo scudetto a terne di A nel 2008 con Fabio Dutto e Paolo Lerda al termine un percorso dove venne fuori la nostra superiorità concedendo poco agli avversari. Fu una giornata emozionante.

Tra l'altro, pochi giorni prima, avevo vinto la classica Lui e Lei, valida come Coppa Italia, a Pontedassio con Irma Giraudo. Avevo quindi un buon motivo per esultare. Il secondo scudetto nella massima categoria l'ho centrato lo scorso anno ancora a terne assieme a Fabio Dutto e Paolo Lerda, ormai compagni davvero inseparabili con i quali mi intendo a meraviglia".



Fabrizio Bottero con la maglia della Valle Maira, la squadra di Cuneo leader della petanque italiana.

In questi ultimi anni la società Valle Maira di Dronero ha fatto razzia di vittorie in ogni categoria, sia nel settore maschile che femminile. Il segreto di questi successi lo spiega Fabrizio.

"Nel mio club esiste un ambiente ideale con tanti giocatori ed anche soci che sono molto affiatati. Tutto questo crea un'atmosfera di amicizia e di solidarietà in tutti i sensi. Al vertice c'è la presidente Anna Maria Vielmo, una persona capace, brava ed affabile con la quale ci si può confrontare. La sua presenza sui terreni di gara conforta

ed è di sostegno anche nei momenti difficili e non solo quando tutto fila per il giusto verso. La presidente soprattutto non recrimina su decisioni o errori nella tattica del gioco. Tra l'altro gioca anche lei nella squadra femminile e ciò fa sì che comprenda lo stato d'animo di coloro che sono impegnati in gara, soprattutto negli impegni probanti quali i campionati nazionali. In società ci sono giocatori di grido come Fabio Dutto,

"Eravamo qualificati per la finale in Lussemburgo con altre quattro squadre e la Valle Maira riscuoteva i favori del pronostico. Ma purtroppo non siamo riusciti a salire sul podio".

Sempre in Europa, lo scorso anno, c'è stato disco rosso anche nella finale del campionato seniores.

"A Göteborg, in Svezia, l'Italia ha concluso la corsa al quarto posto. Peccato, avevo sperato di arrivare in finale e poi avremmo giocato tutte le chance per centrare l'obiettivo di aggiudicarci il titolo continentale. Invece contro la fortissima squadra francese, in semifinale, Fabio Dutto, Luca Zocco, Walter Torre ed io ci siamo arresi. Nella concomitante prova del tiro di precisione non sono andato oltre il sesto posto. Decisamente una trasferta deludente".

Un anno storto...

"Direi proprio di sì. Se considero anche la medaglia d'argento nel campionato italiano a coppie con Fabio Dutto, quando avevamo già l'oro quasi in mano, devo proprio pensare a una stagione scalognata. Comunque mi sono consolato con lo scudetto a terne".

Fabrizio Bottero non disarma. Anzi è intenzionato a ritentare le sorti ogni qual volta gli si presenti l'occasione. Nel frattempo cura assiduamente la forma con allenamenti per migliorare la postura del corpo e la flessione del medesimo onde consentire il perfetto bilanciamento del braccio ed il sincronismo nel lancio della boccia verso il bersaglio.

"Un esercizio molto importante - spiega - per ottenere i migliori risultati anche al termine di una giornata faticosa, visto che utilizzo una boccia di 690 grammi con un diametro di 74 mm, di tipo vuota."

Perché non usi la boccia piena come tanti altri petanchisti?

"Ho sempre usato la boccia nera e liscia, ma dura e vuota in quanto maggiormente adatta alle mie caratteristiche, specialmente per la bocciaata."

Inizialmente eri un bocciatore puro.

"Fin dalle prime uscite a livello giovanile ho occupato il ruolo di bocciatore e preferivo le gare individuali. Ma col tempo mi sono applicato anche nell'accosto migliorando notevolmente la tecnica e di conseguenza ho avuto una miglior resa ai fini del risultato soprattutto nelle gare di singolo a livello di categoria A dove trovi avversari ben calibrati in accosto e bocciaata. E ciò è importante specie quando giochi in coppia in cui devi dare aiuto e sostegno tecnico e tattico, oltre che morale, al tuo compagno, magari invertendo i ruoli."

A proposito di coppia, qual è il tuo partner ideale?

"Ci sono molti giocatori bravi, ma Fabio



Due immagini della grande stagione 2009 quando Bottero si mise al collo la medaglia d'oro ai Giochi del Mediterraneo di Pescara. Qui sopra, è assieme a Chiara Botteon, l'azzurra che vinse il titolo nel tiro di precisione femminile del volo; in alto, assieme al commissario tecnico Renato Scacchioli e al compagno Fabio Dutto sul podio più alto delle coppie di petanque.

Dutto è il compagno ideale. Con lui gioco in piena tranquillità, mi dà e ci diamo fiducia, il che permette di risolvere spesso situazioni critiche nel corso delle giocate difficili."

Il giocatore più forte in questi ultimi anni?

"Bartolomeo Rinaudo senza alcun dubbio. Giocatore completo sotto tutti i punti di vista, con una ampia visione del gioco in ogni momento della partita. Valido individualista e gran bocciatore, soprattutto partner concreto per le gare a coppie. Senza dimenticare Gianni Laigueglia, un altro alfiere della petanca e avversario molto ostico. A mio parere quest'ultimo e Fabio Dutto sono attualmente le due "spalle" più forti ed insostituibili nella formazione a terne, due

scudi per chi occupa il ruolo di mezzo tra il primo puntatore e il bocciatore di punta."

Chi ti impressiona di più tra i giovani emergenti?

"Esiste un bel gruppo di giovani che si sono accostati alla petanca negli ultimi tempi con alcuni elementi che lasciano intravedere interessanti prospettive nel loro futuro. Diego Rizzi in questo momento si pone una spanna al di sopra di tutti."

Parliamo dei tuoi desideri, i tuoi sogni nel cassetto.

"Il mio sogno è la conquista dell'oro nel campionato del mondo, un obiettivo fondamentale per la carriera e che desidero

da almeno due anni. Non farebbe alcuna differenza se fosse a squadre o nel tiro di precisione, purché arrivi la maglia iridata che consacra il campione assoluto. Non sarà facile però centrare l'obiettivo. Primo, devi essere convocato in nazionale per la quale vi sarebbero ovviamente parecchi aspiranti alla maglia azzurra, secondo, si deve scendere in campo contro tante squadre altamente attrezzate. Sognare non è comunque un delitto. Se devo essere sincero mi darebbe molta soddisfazione anche vincere un campionato europeo che è sempre un bel titolo prestigioso."

Altre aspirazioni?

"No, non ci sono altri desideri particolari. Per il momento non rientrano

nei miei progetti grandi viaggi all'estero anche perché ritengo l'Italia sia meritevole di essere visitata. E poi mi trovo bene nella mia terra, amo Cuneo e tutto ciò che riguarda la Provincia Granda."

Progetti per mettere su famiglia?

"Per il momento no. Sono single, giovane ed ho ancora tempo per queste cose."

Gli sport che segui di più?

"Soprattutto il calcio in tivù e faccio il tifo per la squadra della Juventus. Mi interessano anche le corse motociclistiche nelle quali gareggia il mio idolo Valentino Rossi."

Carlo Massari



a cura di Vincenzo Santucci

REGOLE RAFFA

Quesito

Durante le fasi eliminatorie di una gara regionale a coppie, a seguito di un mio tiro di raffa sulla boccia dell'avversario posizionata vicino alla tavola laterale, l'arbitro di partita, giocatore in attesa di disputare la propria partita, stabiliva che questa giocata era regolare confortato anche dal fatto che era nella posizione corretta per vedere lo svolgimento della medesima. Di parere nettamente contrario invece sono stati i nostri avversari i quali, dopo un diverbio con l'arbitro, hanno abbandonato il campo. Tutto sarebbe finito con la nostra vittoria (a quel momento il punteggio era di 8 pari) ma, dopo alcuni minuti, i suddetti avversari si sono ripresentati in campo pretendendo di continuare la gara. Dapprima il commissario di campo e poi il direttore di gara non hanno consentito il loro rientro. Andando a consultare i regolamenti non ho trovato riscontro scritto all'operato del direttore di gara.

Posso avere chiarimenti?

Vincenzo Sorrentino - Roma

Risposta

Quello che Lei scrive in effetti è vero. Nel caso specifico bisogna rifarsi al “Regolamento di giustizia sportiva” che, all’art. 19 comma 3) punto h), prevede:
“Il giocatore che abbandona il campo di gioco a seguito di decisione arbitrale o per diverbio con i giocatori in campo oppure con il pubblico, sarà estromesso dalla competizione, insieme con la sua formazione, dal Direttore di Gara, il quale denuncerà al Giudice competente l'accaduto”.
Pertanto l’operato del Direttore è stato corretto.



a cura di Mario Occelli

REGOLE VOLO

Quesito

L'ultima boccia di una giocata si ferma in campo pochi secondi prima del fischio finale della sirena per cui, secondo le nuove norme recentemente approvate, un'ulteriore giocata è obbligatoria. Potrebbe però capitare che occorra ancora controllare di chi è il o i punti e, magari, richiedere l'intervento arbitrale, per cui il pallino verrà sicuramente lanciato dopo il suono della sirena. Questa sarà allora una giocata normale o, invece, una giocata con “pallino non annullabile” ?

Sergio Varenni - Torino



Risposta

Sarà una giocata normale. Solo dopo, eventualmente, in caso di parità non prevista dalla competizione, si dovrà disputare la giocata con “pallino non annullabile”.



MEDICINA

L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA IDRATAZIONE



di Michelangelo Giampietro



Termini, criteri e definizioni adottate per la realizzazione della piramide

Con il termine “bevande”, abbiamo definito tutti i tipi di liquidi, inclusa l’acqua, normalmente consumati dall’uomo. Non sono stati presi in considerazione gli alcolici (in particolare, vino e birra alcolica), nonostante che per queste bevande siano state dimostrate virtù salutari purché limitate a un consumo moderato (2-3 bicchieri di vino oppure 1-2 lattine di birra), perché non possono essere ritenute idonee come fonte di liquidi per gli ovvi problemi connessi all’eccessivo apporto di alcool. Inoltre, non sono state considerate alcune fonti alimentari di liquidi (come minestrone e brodi) perché si è voluto restringere le indicazioni alle sole bevande, propriamente intese.

Nella valutazione della quantità suggerita da bere delle singole bevande sono stati considerati, in ordine gerarchico d’importanza, i seguenti criteri:

- 1) densità energetica della bevanda, definita come kcal/100 mL: in pratica, se la bevanda fornisce un apporto energetico significativo, generalmente fornito da zuccheri semplici, è stata posizionata nei livelli più in alto della piramide;
- 2) densità in nutrienti (macro- e micro-nutrienti), soprattutto in relazione al contributo che la bevanda fornisce al soddisfacimento del fabbisogno di particolari nutrienti (es. proteine e calcio per il latte);
- 3) eventuali azioni salutari della bevanda (es. presenza di particolari composti fitochimici);

4) eventuali effetti negativi, o potenzialmente tali, per la salute umana (es. eccessiva presenza di zuccheri semplici, caffeina ecc.).

Partendo da queste considerazioni, abbiamo ritenuto opportuno indicare un fabbisogno minimo giornaliero da soddisfare solamente con il consumo di acqua (almeno 1 litro), tenuto conto che, comunque, la maggior parte della popolazione assume anche altre bevande nel corso della giornata.

Per tutte le altre bevande, soprattutto quelle che contengono carboidrati e, quindi, apportano energia, abbiamo preferito suggerire un consumo minimo pari a zero, per rafforzare nel consumatore la consapevolezza che è possibile farne tranquillamente a meno, purché consumi i quantitativi di acqua suggeriti. Diversi studi scientifici, infatti, sembrano evidenziare come le bevande dolcificate diano una minore sensazione di sazietà rispetto ad alimenti che apportino le stesse calorie e siano coinvolte nella genesi del sovrappeso (Hu and Malik, 2010; Harrington, 2008).

L’unità di misura generale che abbiamo scelto è il bicchiere (= 200 ml); tuttavia, ci è sembrato opportuno anche indicare le unità di misura dei recipienti (bottiglia, lattina, tazzina, ecc.) con cui vengono messe in commercio le diverse bevande.

Descrizione dei livelli

LIVELLO 1

Il livello alla base della piramide prevede un consumo quotidiano, minimo, di almeno 5 bicchieri di acqua (= 1 litro). Inoltre, non è stato definito un livello massimo di consumo dell’acqua a causa dell’estrema difficoltà nel definire una quantità, seppur indicativa, che possa adattarsi alla necessità di idratazione delle diverse fasce della popolazione: ci sono, infatti, numerosi, e spesso molto variabili, fattori (età del soggetto, temperatura e umidità ambientale, livello di attività fisica, particolari categorie professionali, ecc.) che possono incidere, in maniera considerevole, sul consumo di acqua da bere giornalmente (Panel on Water and Electrolytes of the Institute of Medicine, 2004). I casi di eccessiva

iperidratazione, risultante in un’estrema diluizione dei fluidi corporei e conseguente rischio di iponatremia, sono estremamente rari e riguardano, principalmente, atleti che praticano attività di ultraendurance (triathlon, ultramaratone, ecc.) (Hew-Butler et al., 2005) che seguono programmi nutrizionali e d’idratazione proposti da sedicenti esperti.

L’acqua, come detto, costituisce, all’interno della piramide, l’unica bevanda per cui è previsto un consumo quotidiano necessario, e indispensabile, per raggiungere il fabbisogno di liquidi minimo dell’organismo e garantirne così l’adeguata idratazione. A questo scopo, il tipo di acqua da bere (imbottigliata, di fonte o del rubinetto di casa) può essere scelta, indifferentemente, in base al gusto personale. L’acqua rappresenta, comunque, anche una fonte di alcuni minerali (soprattutto calcio e magnesio), presenti in quantità variabili a seconda della sua origine, che possono contribuire al soddisfacimento dei fabbisogni raccomandati per questi nutrienti avendo una biodisponibilità ottimale (Heaney, 2006). Viceversa, un eccessivo contenuto di fluoro può comportare un rischio di fluorosi dentale e scheletrica: il contenuto di fluoro è, mediamente, più elevato nelle acque di rubinetto rispetto a quelle imbottigliate, anche se i quantitativi presenti, in tutti i tipi di acque, rientrano generalmente nei valori limite (Dhar and Bhatnagar, 2009).

LIVELLO 2

Questo livello comprende infusioni (tè, orzo, camomilla, ecc.) e tisane (composte da miscele di 2 o più erbe), oltre al caffè decaffeinato. In tutti i casi, è consigliabile consumare queste bevande non dolcificandole.

- Tè

I tipi maggiormente consumati di tè sono il verde, nero e oolong. Nonostante il tè, soprattutto quello verde, contenga un’ampia varietà di molecole potenzialmente protettive (catechine o flavanoli), con effetti positivi riscontrati in studi condotti in vitro e su modelli animali, gli studi sull’uomo sono abbastanza contraddittori e non danno risposte univoche soprattutto per quanto riguarda

la sua possibile azione antitumorale (Boehm et al., 2009). Al contrario, sembra sufficientemente accertata un’azione preventiva, da parte di qualsiasi tipo di tè, nei confronti dell’ictus e altre patologie cerebrovascolari, con un consumo di almeno 3 tazze al giorno (de Mejia et al., 2009). Al tè, inoltre, sono attribuite proprietà preventive dell’insorgenza del diabete di tipo II, del sovrappeso, della sindrome metabolica, antiosteoporotiche: i dati disponibili sull’uomo, tuttavia, al momento, hanno rivelato, nella migliore delle ipotesi, effetti minimi, che non consentono di trarre conclusioni certe. Gli effetti benefici, in tutti i casi, si avrebbero con un consumo di almeno 3-4 tazze al giorno di tè verde, corrispondenti all’assunzione di almeno 250 mg di catechine. Per quanto riguarda il contenuto di caffeina, il tè verde ne contiene un quantitativo inferiore (25-42 mg per una tazza da 200 ml) rispetto al tè nero (21-93 mg per una tazza da 200 ml) (Melanie et al., 2010).

E’ in ogni caso preferibile consumare il tè senza aggiunte ed, eventualmente, aggiungere succo di limone che, a differenza del latte, non ne riduce l’effetto antiossidante.

- Infusi e tisane

Per gli infusi e le tisane si consiglia di tenere presente che l’utilizzo di alcune piante, soprattutto se utilizzate a scopo curativo, in maniera non occasionale ma protratta nel tempo, potrebbe interferire con il metabolismo di alcuni farmaci e/o altre erbe/integratori, eventualmente assunte a scopo salutistico: per evitare, quindi, possibili effetti collaterali è sempre opportuno chiedere il parere a personale qualificato (medico esperto di fitoterapia, farmacista esperto di erbe officinali, erborista laureato).

- Caffè d’orzo e decaffeinato

Nel livello 2, sono stati anche inseriti l’infuso (o caffè) d’orzo e il caffè decaffeinato che, per l’assenza, o quasi, di caffeina, non comporta problemi alla salute, se bevuto in quantità eccessive, come potrebbe accadere per il comune caffè espresso (vedi commento livello.....).

(2 – fine)



Michelangelo Giampietro

Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell’Alimentazione. Medico Federale FIB

Docente di “Alimentazione” presso la Scuola dello Sport, CONI – Roma

Docente a contratto presso le Scuole di Specializzazione in “Medicina dello Sport” delle Università di Modena e Reggio Emilia e Sapienza di Roma

Servizio di Medicina dello Sport, AUSL Viterbo

Bibliografia

Boehm K, Borrelli F, Ernst E, Habacher G, Hung SK, Milazzo S, Horneber M (2009). Green tea (Camellia sinensis) for the prevention of cancer. Cochrane Database Syst Rev 8;(3):CD005004.

Costantini AM, Cannella C, Tomassi G. Fondamenti di nutrizione umana. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore, 1999.

Crandall CG, González-Alonso J (2010). Cardiovascular function in the heat-stressed human. Acta Physiol (Oxf) 199(4):407-23.

de Mejia EG, Ramirez-Mares MV, Puangphaphant S (2009). Bioactive components of tea: cancer, inflammation and behavior. Brain Behav Immun 23(6):721-31.

Dhar V, Bhatnagar M (2009). Physiology and toxicity of fluoride. Indian J Dent Res 20(3):350-5.

Harrington S (2008). The role of sugar-sweetened beverage consumption in adolescent obesity: a review of the literature. J Sch Nurs 24(1):3-12.

Heaney RP (2006). Absorbability and utility of calcium in mineral waters. Am J Clin Nutr 84(2):371-4.

Hew-Butler T, Almon C, Ayus JC et al. (2005). Consensus statement of the 1st International Exercise-Associated Hyponatremia Consensus development Conference. Clin J Sport med 15:208-13.

Hu FB, Malik VS (2010). Sugar-sweetened beverages and risk of obesity and type 2 diabetes: epidemiologic evidence. Physiol Behav 26;100(1):47-54.

Jéquier E, Constant F (2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. Eur J Clin Nutr 64(2):115-23.

McKiernan F, Houchins JA, Mattes RD (2008). Relationships between human thirst, hunger, drinking, and feeding. Physiol Behav 94(5):700-8.

Heckman MA, Weil J, and de Mejia (2010). Caffeine (1, 3, 7-trimethylxanthine) in foods: a comprehensive review on consumption, functionality, safety, and regulatory matters. J Food Sci 75(3):77-87.

Palumbo E (2009). Dehydration in paediatric age: diagnosis and treatment. Recent Prog Med 100(9):414-6.

Panel on Dietary Reference Intake for Electrolytes and Water, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine (2004). Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate. Washington, DC: National Academy Press, 2004.

Pennington N, Johnson M, Delaney E, Blankenship MB (2010). Energy drinks: a new health hazard for adolescents. J Sch Nurs Popkin BM, D’Anci KE, Rosenberg IH (2010). Water, hydration, and health. Nutr Rev 68(8):439-58.

Shirreffs SM (2009). Conference on “Multidisciplinary approaches to nutritional problems”. Symposium on “Performance, exercise and health”. Hydration, fluids and performance. Proc Nutr Soc 68(1):17-22.

Wotton K, Crannitch K, Munt R (2008). Prevalence, risk factors and strategies to prevent dehydration in older adults. Contemp Nurse





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	33
Maria Laura Banchemo - Genova	25
Diego Airola - Torino	24
Luca Morasso - Genova	23
Luciano Piretta - Torino	20
Stefano Calibani - Pesaro	20
Domenico Lisanti - Potenza	17
Roberto Romeo - Catanzaro	16
Alceo Cargnello - Udine	11
Alcide Cavallucci - Genova	11



CONCORSO n. 4 Risposte esatte

Foto A

Roberto Antonini, Dario Grassini, Luca Bonifacci;
individuale e coppia A raffa a
Brescia



Foto B

Andrea Mamino, mondiale
tiro di precisione volo, lo
sloveno Molicnik



Foto C

Roberta Clavarino, Odilia Marro, Jacqueline Grosso
e Serena Sacco; mondiale
femminile petanque Canada;
Olanda

CONCORSO N.5

Scadenza invio risposte 20 marzo 2012

Foto A



Foto A

- 1) Di che manifestazione si tratta?
- 2) Chi sono le atlete?
- 3) Che posizione hanno ottenuto in classifica?

Foto B



Foto B

- 1) In che località ci troviamo?
- 2) In che anno?
- 3) Chi vinse la terna?

Foto C



Foto C

- 1) In che anno?
- 2) Chi sono gli atleti?
- 3) Dove si è giocato?

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 MARZO



PIER GIORGIO BONDAZ

14 marzo 1945

Vicepresidente Federale

GIUSEPPE ASPERTI

5 marzo 1952

Consigliere Federale

PAOLO BALLABENE

22 marzo 1979

Campione italiano volo



CHIARA BOTTEON

5 marzo 1980

Campionessa Giochi Mediterraneo

GIANFRANCO BIANCO

26 marzo 1942

Consigliere Federale

FRANCINE BOEHLER

24 marzo 1948

Campionessa italiana petanque



LUCA CAPPONI

22 marzo 1994

Campione italiano raffa

MASSIMO BORCA

18 marzo 1969

Campione mondiale volo

GIUSEPPE CACCIOLI

6 marzo 1954

Arbitro Nazionale



JESSICA GELOSI

24 marzo 1992

Campionessa italiana raffa

LUCA CAPETI

1 marzo 1995

Campione italiano raffa

MARIO CORTESI

16 marzo 1956

Arbitro Nazionale



MAURO ROGGERO

4 marzo 1990

Recordman mondiale volo

FRANCESCO DALLARI

18 marzo 1945

Campione italiano raffa

EROS DEL BIANCO

6 marzo 1975

Arbitro Internazionale

LUIGI EMILIANI

14 marzo 1958

Arbitro Nazionale

DOMENICO FERRARIO

24 marzo 1944

Arbitro Nazionale

LUCIANO FIANDINO

16 marzo 1963

Arbitro Nazionale



MATTEO MANA

13 marzo 1998

Campione italiano volo

ROSANNA GHIGLINO

3 marzo 1949

Campionessa italiana petanque

FRANCESCO GIGANTE

9 marzo 1951

Arbitro Nazionale

SILVANA GRECO

12 marzo 1960

Campionessa italiana petanque

PAOLO LERDA

16 marzo 1966

Campione italiano petanque

ALDO MACARIO

29 marzo 1950

Campione mondiale volo



ALFONSO NANNI

8 marzo 1981

Campione mondiale raffa

ANDREA MAMINO

8 marzo 1977

Campione mondiale volo

SIMONE MANA

17 marzo 1995

Campione italiano volo

LUCA MELIGNANO

28 marzo 1982

Campione mondiale volo

ALFREDO MORESI

15 marzo 1946

Arbitro Nazionale

SERGIO PEAQUIN

3 marzo 1939

Presidente FIB Valle d'Aosta



VANESSA ROMEO

7 marzo 1994

Campionessa italiana petanque

ERMANNO RE

12 marzo 1964

Arbitro Nazionale

MICHELE RICCI

17 marzo 1976

Campione italiano raffa

GUIDO RINAUDO

1 marzo 1999

Campione italiano petanque

FRANCA SACCO

31 marzo 1947

Campionessa italiana petanque

MAURO TRAVERSO

22 marzo 1946

Presidente FIB Liguria



ALENA SEREDOVA

21 marzo 1978

Auguri anche a...

LUCIO DALLA

4 marzo 1943

CHUCK NORRIS

10 marzo 1940

SHARON STONE

10 marzo 1958

ANTONELLO VENDITTI

8 marzo 1949



ELTON JOHN

25 marzo 1947

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 - MARZO



ARIETE

Questo mese non sarà benevolo con la vostra salute. Evitate le gite vicino al mare o ai laghi. Una telefonata vi darà molto fastidio. Difficoltà nel lavoro a causa dell'invidia di una collega.



TORO

Buon guadagno in vista. Non fatelo sapere a nessuno e fate quell'acquisto che vi fa gola da tanto tempo. Curatevi con attenzione le mani e attenzione alle unghie. Numero fortunato l'8.



GEMELLI

Una cara persona riporterà la pace in famiglia chiarendo una situazione molto ingarbugliata. Fatevi tentare dal gioco con tutti i numeri che cominciano con la lettera esse. Lettera inaspettata.



CANCRO

Accentenate un parente che vi farà una richiesta un po' strana. Non ve ne pentirete. Date fiducia ad una vicina di casa. Sarete sorpresi dalla sua generosità. Avete bisogno di svago. Tanto svago.



LEONE

Le stelle sono favorevoli ma niente spese avventate. Una bella sorpresa nella seconda parte del mese. Un parente avrà bisogno del vostro aiuto ma fate attenzione a non sbilanciarvi troppo.



VERGINE

Non rifiutate un invito ad uscire con le amiche. Sarà l'occasione per venire a conoscenza di cose molto interessanti. Una persona in famiglia vi nasconde un piccolo segreto di cuore.



BILANCIA

Un incontro con una persona che non vedevate da anni vi farà battere il cuore. Non montatevi la testa e mantenete i piedi ben saldi a terra. A meno che non vogliate voltare pagina. Evitate il colore blu.



SCORPIONE

C'è un sospetto che vi rode dentro. Datevi coraggio ed affrontate la situazione. Tutto si risolverà per il meglio. Salute: attenzione alle scottature, alla larga da pentole e fornelli.



SAGITTARIO

L'ultima settimana di marzo andrà tutto storto. Non prendete iniziative e rinviare ogni cosa a primavera inoltrata. Una visita dal medico vi darà conforto e vi metterà il cuore in pace.



CAPRICORNO

Il postino vi porterà una bella notizia. Datevi subito da fare perché si presenta un'occasione che non si ripeterà più nella vostra vita. Giocate i numeri 12, 19 e 31 e tentate con il Gratta & Vinci.



ACQUARIO

Il cuore sta soffrendo molto per una situazione che non vi è chiara. Affrontate una persona con determinazione prima che sia troppo tardi. Non indossate indumenti di colore marrone o giallo.



PESCI

Una vostra iniziativa vi farà molto apprezzare sul lavoro. Tenetevi buona una collega che presto vi sarà di grande aiuto nella carriera. A casa ci sarà un po' di maretta per una visita inattesa.

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**

