

Rassegna del 09/03/2014

<i>RUBRICHE GIORNALISTICHE</i>	repubblica.it	0 Roma 2024, ecco perché Malagò prende tempo...	...	1
<i>GIOCHI PARALIMPICI</i>	Il Fatto Quotidiano	14 Sochi. Paralimpiadi, medaglie per la pace	...	3
<i>SPORT E SALUTE</i>	Corriere della Sera	48 La prostata si può difendere anche a tavola - Menu salva- prostata con poca carne E contorno di sport	C.F.	4
<i>ORGANIZZAZIONE TERRITORIALE</i>	Gazzetta di Parma	44 Attivo il «Coni Point» per tutte le società	...	6

SPY CALCIO

di Fulvio Bianchi



Roma 2024, ecco perché Malagò prende tempo...



Giovanni Malagò (ansa)

Se i membri Cio venissero adesso a Roma, certo non avrebbero una bella impressione: una Capitale in ginocchio, sporca, disordinata, abbandonata al suo destino. Con le "ferite" delle piogge di febbraio ancora evidenti. Per fortuna, il presidente Thomas Bach e i membri Cio saranno a Roma solo il 9 e 10 giugno, in occasione del Centenario del Coni: per quella data, si spera, la situazione possa migliorare. Giovanni Malagò aveva (e ha) le idee chiare: ha sempre creduto nella candidatura di Roma alle Olimpiadi del 2024, dopo il no del governo Monti a quelle del 2020 (andate, come noto, a Tokyo). Ora, in base all'alternanza, tocca all'Europa, ed ecco l'occasione per Roma. Non è detto che sia facile vincere, dipende anche da chi si farà avanti (Parigi?), ma il governo Letta si era impegnato apertamente, tanto che l'ex premier era stato anche a Sochi, ai Giochi invernali, per fare operazione di lobby. Malagò ha lavorato bene, con lui i membri Cio italiani (Franco Carraro, Mario Pescante e Ottavio Cinquanta). "Ci stimano a livello internazionale", ha detto il n.1 del Coni. Che però si è fatto improvvisamente più prudente: prima aveva spiegato che si sarebbe mosso in silenzio, per uscire magari allo scoperto quest'estate. Ora, in occasione della Giunta, ha detto: "Per fortuna, c'è tempo: ancora un anno". Se ne parlerebbe quindi solo nell'estate del 2015. "Io sono realista", ha aggiunto Malagò. Il presidente del Coni aspetta un segnale forte dal governo Renzi, ed è convinto che possa arrivare, ma quello che teme, lui come altri, è la situazione in cui è ridotta Roma e soprattutto il modo in cui è gestita. Intendiamoci: Malagò non interviene nelle questioni politiche, è sempre stato-ancora prima di essere presidente del Coni- super partes. Ma certo, la Roma di oggi è sotto gli occhi di tutti. E il sindaco Ignazio Marino naviga a vista, con grosse difficoltà: ha appena scongiurato il default (economico) della città, ma da lui non arriva alcun segnale di incoraggiamento al Coni. Per questo, Malagò si professa "realista". Pessimista? Forse, ma questo non lo dice. Aspetta. Il tempo ci sarebbe ma Roma, oggi, può davvero candidarsi ai Giochi? Questa è la domanda che conviene farsi.

"Paralimpiadi, il vero servizio pubblico"

E' la Rai a trasmettere in diretta la Paralimpiadi di Soci. "Il vero servizio pubblico", spiega il direttore di Rai Sport, Mauro Mazza. La cerimonia inaugurale è stata trasmessa venerdì da Rai 3, le gare vanno in onda sul canale tematico, Rai Sport 2. I diritti erano gratuiti, è vero, "ma-ricorda Mazza-ci sono state comunque spese di trasmissione e per gli inviati mandati in Russia". Intanto anche l'Italia, extremis, ha

aderito al boicottaggio della cerimonia inaugurale, "non ci sarà una rappresentanza di governo" la nota della Farnesina. Agli atleti è stato consentito ovviamente di sfilare.

(08 MARZO 2014) © RIPRODUZIONE RISERVATA

SOCHI Paralimpiadi, medaglie per la pace

C'è qualcosa di speciale nella pioggia di medaglie per l'Ucraina alle paralimpiadi di Sochi. La squadra di Kiev – che alla cerimonia di apertura aveva mandato un solo atleta in segno di protesta contro l'invasione della Crimea – ieri ha conquistato cinque medaglie. Quella più significativa, almeno da un punto di vista politico, è stata vinta dalla sciatrice Olena Iurkovska (nella foto). Durante la premiazione l'atleta ha abbracciato la speaker della Camera alta del parlamento russo, Valentina Matvienko. “Dedico questa medaglia a un'Ucraina indipendente. Ogni volta che gareggerò, lo farò per l'indipendenza e la pace nel mio Paese”, ha dichiarato. Dopo di lei, i suoi connazionali hanno vinto altri due bronzi nel biathlon, un argento nella 7,5 chilometri maschile con Maksym Yarovy, un oro nella categoria non vedenti con Vitaliy Lukyanenko. Il successo di Lukyanenko è arrivato a sorpresa: il favorito della vigilia era infatti il russo Nikolay Polukhin. Prima dei giochi, il governo di Kiev era indeciso se boicottare le paralimpiadi. Dubbi che, dopo i successi di ieri, forse sono stati fugati.



Allimentazione

La prostata
si può difendere
anche a tavola

a pagina 48

Salute

Prevenzione Attenti al «giro vita» e agli eccessi calorici

Menu salva-prostata con poca carne E contorno di sport

Anche gli acidi grassi polinsaturi, contenuti in molti oli di semi, possono peggiorare la situazione causando una risposta infiammatoria

Cibi «per uomini»

I consigli per contrastare l'ipertrofia benigna della ghiandola

L'iperplasia prostatica benigna, ovvero l'ingrossamento della prostata, come è noto, è molto diffusa dopo i 50 anni e si aggrava con l'età. La novità è che anche la dieta, almeno secondo studi preliminari, sembra avere un ruolo nella sua insorgenza. «È sempre più evidente — dice infatti Furio Pirozzi Farina, professore associato di urologia e direttore dell'Unità Operativa dipartimentale di urologia andrologica all'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Sassari — che, come avviene per altre malattie, la dieta e lo stile di vita possano influenzare anche l'instaurarsi e il progredire dell'ipertrofia prostatica benigna e dei conseguenti problemi urinari. Alla base di questa convinzione c'è l'osservazione che questi disturbi si sviluppano spesso in concomitanza con la sindrome metabolica,

condizione caratterizzata da un insieme di elementi di rischio cardiometabolico, quali aumento del girovita, intolleranza al glucosio, ipertensione, alterazione dei lipidi plasmatici. L'infiammazione cronica associata alla sindrome metabolica, colpendo tutto l'organismo, colpirebbe anche la ghiandola prostatica, causandone un aumento di volume».

Quale consigli dare, allora? «Fra i fattori che potrebbero avere un ruolo — commenta Mario Maggi, professore di endocrinologia all'Università di Firenze e responsabile di una revisione degli studi in materia, appena pubblicata su *International Journal of Endocrinology* — ci sono gli eccessi calorici, un'elevato girovita e il sovrappeso. L'iperplasia prostatica benigna è stata anche associata a un elevato consumo di grassi di origine animale, carni rosse e in particolare di acidi grassi polinsaturi (contenuti in molti oli di semi) che possono indurre e sostenere la risposta infiammatoria nelle cellule prostatiche. Al contrario, un elevato consumo di vegetali, in particolare frutta e verdura ricche di beta carotene, luteina, o vitamina C, è stato associato a una riduzione del rischio. Ma anche l'attività fisica all'aria aperta conta moltissimo: si som-

mano l'effetto benefico del moto e, grazie all'esposizione al sole, l'aumento della produzione di vitamina D, importante agente anti-proliferativo e immunodepressore per la prostata».

Che cosa consigliare riguardo a alcol e alla caffeina?

«Le linee guida europee suggeriscono di evitarne, o almeno moderarne — prosegue Maggi — il consumo, per il loro possibile effetto diuretico e irritante. Ma il nesso causa-effetto è debole».

E l'acqua? «Bere in quantità adeguata è sempre importante, — riprende Pirozzi Farina — ma bisogna evitare di esagerare prima di coricarsi».

Spezie e peperoncino fanno male? «Non solo loro, ma anche i formaggi dal sapore forte andrebbero consumati con molta moderazione: possono aumentare l'infiammazione anche a livello prostatico».

C. F.

© RIPRODUZIONE RINVIATA



Come scegliere

Da preferire	Da limitare
 <p>Verdura, in particolare quella ricca di betacarotene (come zucca, carote) e di vitamina C (peperoni, broccoletti e pomodori)</p>	 <p>Zucchero, dolci, bibite zuccherate, cereali raffinati</p>
 <p>Frutta, in particolare quella ricca di vitamina C (come arance e kiwi) e di betacarotene (come albicocche e melone)</p>	 <p>Grassi, specie di origine animale, (come carni grasse, insaccati, formaggi) e quelli ricchi di acidi grassi poliinsaturi (come molti oli di semi)</p>
 <p>Pesci, specie quelli grassi (salmone, sardine, sgombro)</p>	 <p>Proteine, in particolare quelle di origine animale (come la carne rossa)</p>
 <p>Soia</p>	 <p>Alcol</p>

D'ARCO

Assistenza legale e fiscale

Attivo il «Coni Point» per tutte le società

È attivo in città lo sportello di consulenza giuridica e fiscale "Coni Point", riservato alle associazioni sportive dilettantistiche del territorio provinciale di Parma.

Lo sportello offre un servizio di prima consulenza e orientamento legale e fiscale in materia di sport.

La prestazione è gratuita e attivata d'intesa con il comitato regionale del Coni e lo studio legale Martinelli- Rogolino. Il "Coni Point" si trova nei locali del Coni in via Anedda 5. Funziona soltanto su appuntamento ogni primo e terzo mercoledì del mese dalle ore 10 alle 12.

La richiesta si fa via email (parma@coni.it) e in essa si deve dichiarare nome e cognome, la denominazione dell'Asd, il codice di iscrizione al Registro Coni, oltre che specificare l'argomento oggetto della consultazione. ♦

