

Rassegna del 17/01/2015

<i>SPORT E DOPING</i>	Gazzetta dello Sport	40	Kostner complice: stop 16 mesi	<i>Piccioni Valerio</i>	1
<i>SPORT E DOPING</i>	Gazzetta dello Sport	40	Il commento - Alla Kostner 16 mesi ora una logica c'e' - Ora una logica c'e' anche se...	<i>Bergonzi Pier</i>	3
<i>SPORT E DOPING</i>	Repubblica	54	Kostner, l'amore costa caro Sedici mesi di squalifica "È ingiusto, sono innocente"	<i>Capodacqua Eugenio</i>	4
<i>SPORT E DOPING</i>	Repubblica	54	Un crudele pasticcio all'italiana	<i>Audisio Emanuela</i>	6
<i>SPORT E SALUTE</i>	Repubblica Donna	74	Muoviti e guarisci!	<i>Baduel Alessandra</i>	7

Kostner complice: stop 16 mesi

● Niente colpa «significativa», ma il reato esiste. Già annunciato il ricorso a Losanna

» **La pattinatrice 27enne è stata esclusa dalle gare, ma non dalle esibizioni**

Valerio Piccioni
ROMA

La complicità c'era, ma senza «colpa o negligenza significativa». Conclusione: Carolina Kostner è stata squalificata per un anno e quattro mesi dalla seconda sezione del Tribunale Nazionale Antidoping. Per i giudici, il 30 luglio 2012, a Oberstdorf, le bugie dette per nascondere all'ispettore del controllo antidoping a sorpresa la presenza a casa sua del suo fidanzato di allora, Alex Schwazer, sono da considerare «assistenza o qualsiasi altro tipo di complicità». Le parole del nuovo articolo 2.9 delle Norme Sportive Antidoping, entrato in vigore all'inizio del 2015, che contempla una responsabilità di secondo livello e dimezza (da quattro a due anni) la sanzione minima del precedente codice. L'altra attenuante, articolo 4.5.2.1., sta in quel «non significativa». È stata invece cancellata la richiesta di 3 mesi per non aver denunciato la frequentazione del dottor Ferrari, inibito dal Coni, da parte di Schwazer: nel 2011, questa norma non aveva la chiarezza di oggi.

TUTTI AL TAS La squalifica è partita da ieri. È vero che l'altoatesina stava ancora sfogliando la margherita — smetto o non smetto — ma la decisione le sottrae di fatto due stagioni. Sempreché il Tribunale Arbitrale dello Sport di Losanna, il ricorso è già stato annunciato, non dica fermi tutti. La Kostner non potrà partecipare a eventi organizzati nell'ambito della Federazione italiana o di quella internazionale. In linea di massima: show sì, gare no.

LE DUE BUGIE Il Tribunale ha puntato l'indice su due momenti, il primo «non so dove sia» pronunciato davanti all'ispettore (DCO), il «ci parli lei» più tardi con il telefonino in mano, facendo pensare che Schwazer

stesse chissà dove, mentre era ancora dentro casa. Un atteggiamento «complice», ma senza «colpa o negligenza significativa», anche perché alla fine dei giochi, Schwazer sarebbe poi incappato nella rete dell'antidoping la sera stessa a casa sua, a Racines, nel controllo che rivelò l'epo. «Una mancanza di consapevolezza», che per la difesa della pattinatrice - sono stati citati al riguardo due decisioni del Tas che hanno cancellato squalifiche italiane - avrebbe dovuto portare all'assoluzione.

CONSAPEVOLEZZA I quattro avvocati - l'accusa rappresentata dal procuratore antidoping Tammaro Maiello e dal suo vice Mario Vigna, la difesa con Giovanni Fontana e Massimiliano De Girolamo - non hanno alzato i toni. A un certo punto, la difesa ha chiesto e ottenuto che si ascoltasse un testimone, Giuseppe Gambardella, nuovo manager di Carolina dopo il divorzio da Giulia Mancini, che per la verità con un'iniziativa inusuale aveva risentito il DCO già ascoltato dalla procura antidoping, per chiarire un particolare (la possibilità che da casa di Carolina si vedesse l'auto dell'ispettore) su cui le versioni di Schwazer e della Kostner non coincidevano. Un passaggio che però ha spostato poco. Alla fine, la Procura ha chiesto 2 anni e 3 mesi prendendo atto della novità del Codice, nella memoria della difesa si chiedeva l'assoluzione o in subordine una squalifica di 6 mesi.

SCHWAZER E I CICLISTI Per la giustizia sportiva italiana, il caso Kostner è chiuso. Resta invece in ballo la posizione di Schwazer, deferito con la richiesta di altri sei mesi di squalifica per l'«elusione», una sanzione che «aggiorna» i tre anni e sei mesi della prima sentenza. I sei mesi potranno diventare tre per la «collaborazione» del marciatore. Che però non si riferisce alla Kostner, ma a quella di tre ciclisti indicati come frequentatori del dottor Ferrari, quindi a rischio sanzione. Nomi comunque già presenti nelle carte dell'inchiesta penale di Padova.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



CASO SCHWAZER TUTTE LE TAPPE DELLA VICENDA

Agosto 2012 Parte l'inchiesta penale condotta dal pm Giancarlo Bramante. Nel corso dell'inchiesta viene ascoltata anche Carolina Kostner, al tempo della positività fidanzata di Alex Schwazer.

26 settembre 2014 La stessa Carolina Kostner viene interrogata per la prima volta dalla procura antidoping del Coni. Nuovo interrogatorio il 13 ottobre dello scorso anno, come persona informata dei fatti: altre 20 pagine di verbale dopo la deposizione della pattinatrice.

Il 30 luglio del 2012, un ispettore della Wada si presenta a casa Kostner, a Oberstdorf, per effettuare un controllo antidoping a sorpresa di Schwazer, allora fidanzato della pattinatrice. Che su invito del marciatore, nega la presenza dell'azzurro in casa. La sera stessa, il controllo viene effettuato a Racines (casa Schwazer): Alex viene trovato positivo all'eritropoietina. Niente Olimpiadi. Schwazer sarà poi squalificato per 3 anni e tre mesi. A fine 2014 arriva anche la sanzione penale: 8 mesi con il patteggiamento.

16 gennaio 2015 La condanna a un anno e 4 mesi da parte del Tribunale Nazionale Antidoping apre nuovi scenari. E' vero che Carolina si è ritirata, ma è una beffa che per un mese e mezzo nel 2016 perda i Mondiali di Boston di fine marzo e per quattro mesi gli Europei di Bratislava in gennaio. In pratica nel 2016 potrebbe riprendere a stagione finita e rientrare soltanto nella stagione 2016-17. Il suo futuro al momento sono le esibizioni e le Fiamme Azzurre che non hanno ancora annunciato il suo ruolo extrasportivo.

IL CASO SCHWAZER

di **Pier Bergonzi**

40

**ALLA KOSTNER 16 MESI
ORA UNA LOGICA C'E'**

Adesso una logica c'è. Il Tribunale Antidoping del Coni ha condannato Carolina Kostner a una squalifica di 16 mesi. A conti fatti ha avuto uno sconto di 8 mesi, ma è stata confermata la complicità («non significativa») con Schwazer.

L'ARTICOLO A PAGINA 40

**IL COMMENTO
di PIER
BERGONZI**

**ORA UNA
LOGICA C'E'
ANCHE SE...**

Adesso una logica c'è. Il Tribunale Antidoping del Coni ha condannato Carolina Kostner a una squalifica di 16 mesi. Rispetto ai 4 anni e 3 mesi richiesti dalla Procura. In realtà non si tratta di uno sconto così eclatante, perché a suo tempo era stato applicato alla lettera il regolamento Wada che nel frattempo ha ridotto quel tipo di pena da 4 a 2 anni.

Lo sconto effettivo è di 8 mesi (un terzo dei due anni richiesti) vale le attenuanti che alla fine sono state concesse, ma il tribunale del Coni ha confermato la complicità di Carolina «nell'elusione di un controllo a sorpresa di Schwazer».

La richiesta della Procura ci era sembrata fin dal primo momento esagerata (per quanto in linea con il regolamento Wada) e confidavamo nel buon senso dei giudici.

Il TNA ha scelto una sanzione tecnicamente corretta, ma avrebbe potuto fare un passo in più: una pena di un anno ci

sarebbe sembrata più giusta. Sulla bilancia pesano le tante (troppe?)

bugie che Carolina ha raccontato. Ma lei non si è dopata. Ha provato maldestramente (e non ci è riuscita) a coprire il suo compagno di vita... La pena di un anno, sanzionando gli errori, le avrebbe consentito di tornare a gareggiare negli appuntamenti importanti (Europei e Mondiali) del 2016. Così perderà due stagioni.

Il TNA non si è fatto condizionare dall'intervento (a titolo personale) del presidente del Coni Malagò né dallo scivolone istituzionale della federghiaccio. E ora suona ancor più stridente la nota della federazione che accusa il «suo» Tribunale di aver «commesso un errore madornale» e ritiene che questa sentenza debba «essere assolutamente impugnata...».

Ecco, queste dissonanze in materia di doping sono urla stonate che fanno male a tutti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Kostner, l'amore costa caro Sedici mesi di squalifica "È ingiusto, sono innocente"

Carolina punita per complicità con l'ex fidanzato Schwazer. Stangata più dura evitata. Ma restano troppe contraddizioni

Sono molto amareggiata e delusa, ma non mi fermo certo qui: arriverò fino all'ultimo grado di giustizia

CAROLINA KOSTNER

EUGENIO CAPODACQUA

ROMA

L'AMORE costa, si sa. E se poi si tratta di un amore finito, pagare scotta ancora di più. Quello della bella pattinatrice con il superman della marcia azzurra, che ha dominato le cronache degli ultimi mesi, finisce con una squalifica di 1 anno e 4 mesi per Carolina Kostner, colpevole, per il Tna, il Tribunale Nazionale Antidoping del Coni, di aver mentito all'ufficiale controllore e così favorito l'elusione dell'ormai celebre controllo antidoping a Obesdorf, alla vigilia dei Giochi 2012. Una sentenza controversa che le motivazioni a venire dovranno chiarire meglio. Nonostante le dure richieste della Procura Coni che, seguendo la traccia del processo penale a Bolzano, ha indagato e messo sul campo fatti e documenti, i giudici hanno ritenuto di dover applicare una sorta di "sconto dello sconto" alla Kostner. Da una parte facendo riferimento alla "modulabilità della pena" (da 2 a 4 anni) garantita dal nuovo regolamento Wada (2015), che ha cancellato la richiesta originaria di 4 anni e tre mesi, il minimo previsto dal vecchio testo. Dall'altra non ritenendo di dover applicare l'articolo 2.5 del nuovo dettato che, configurando l'intervento della Kostner come un'illecita interferenza nel controllo antidoping di quel giorno, avrebbe addirittura

Secondo il Tas ci vuole la piena consapevolezza dell'illecito: qui non c'è nessuna consapevolezza

GIOVANNI FONTANA, LEGALE DELL'ATLETA

dovuto proporre un'aggravante. In soccorso ai giudici, è arrivato l'articolo (4.5.2.1) che considera la colpa "non significativa", consentendo lo sconto dalla pena. Uno sconto fatto partendo già dal minimo: 2 anni, ai quali è stato sottratto un terzo. Le motivazioni spiegheranno perché si è deciso di non calcolare la sanzione partendo dai tre o quattro anni previsti come massimo della pena. Si vedrà.

E il resto delle accuse? Quella di non aver denunciato il fidanzato che frequentava un medico inibito (Michele Ferrari) svapora subito. C'è lo spettro del ricorso a Tas, il tribunale arbitrale. Che comunque ci sarà, confermano gli avvocati difensori: «Questo verdetto smentisce altre sentenze definitive per cui l'atleta non consapevole dell'illecito non è giudicato colpevole». Ed è proprio sulla consapevolezza o meno ovvero sul fatto che Carolina fosse conscia o no che Alex si dopasse che si giocherà il seguito della storia. Tutt'altro che conclusa. Lei dice che non sapeva e non si è accorta di nulla. Lui conferma la sua versione. Ma il dato resta difficile da dimostrare. E la sentenza di ieri non aiuta a fare chiarezza: da una parte parla di responsabilità chiara dell'atleta; dall'altra ritiene la colpa "non significativa". Ma può considerarsi "non significativa" la colpa se davvero Carolina si è accorta che il fidanzato si dopava al punto da proteggerlo dal controllo? E come dimostrare che fosse consapevole?

Pallida, tesissima, la pattinatrice azzurra è uscita dalle stanze dell'Olimpico con la delusione sul volto: «Sono amareggiata; so-



no innocente». Si consolerà con una prossima tournée di esibizioni in Giappone ma dovrà rinunciare almeno ad una intera stagione di gare. La squalifica scade il 15 maggio del 2016, nessuna conseguenza retroattiva sulle medaglie vinte.

Il Coni doveva evidentemente dare un segnale di fermezza, dopo i recenti scandali dell'atletica e di altri sport. Specie in relazione alla contemporanea discussione in Parlamento di una interpellanza (a firma del democratico Cova e di una trentina di altri deputati) sulla necessità che lo sport esca da quell'incredibile cul de sac che vede il Coni nell'assurdo ruolo di controllore-controllato nell'antidoping. La risposta del sottosegretario Vito De Filippo apre uno spiraglio. Se ne discuterà nel convegno del Ministero della Salute in programma il 27 prossimo. Si sta preparando una risoluzione che preveda in concreto (modalità, strutture, finanziamenti) un'agenzia nazionale indipendente completamente svincolata dall'Ente del Foro Italo. Le lobby pro Coni, che per ben 26 mesi non si è accorto del caso Kostner, già chiaro al momento della famosa confessione del marciatore nel 2012, sono in moto da tempo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE TAPPE

A OBERSTDORF

Il 30 luglio 2012, la Kostner "aiuta" Schwazer ad eludere un controllo a sorpresa mentendo sulla presenza a Oberstdorf dell'allora fidanzato

ALEX FERMATO

Alla vigilia della sua gara olimpica di marcia del 2012, Schwazer è fermato per doping e in lacrime, in conferenza, ammette le sue responsabilità

IN PROCURA

Il 9 ottobre 2013 Carolina viene ascoltata in Procura a Bolzano: racconta della camera ipobarica usata da Alex e degli incontri col dottor Ferrari

IN PROCURA CONI

12 ore complessive di audizione in Procura Coni per la pattinatrice: doppio il capo d'accusa, complicità e omessa denuncia

LA RICHIESTA DEL PM

Il procuratore antidoping del Coni Maiello chiede per Carolina 4 anni e 3 mesi di squalifica. Il Tna, ieri, la condanna a un anno e 4 mesi

UN CRUDELE PASTICCIO ALL'ITALIANA

EMANUELA AUDISIO

SENTENZA all'italiana. Carolina: un po' colpevole e un po' no. Compromesso che aggiusta, che rende meno mostruosa la prima pena richiesta: 51 mesi per lei, 42 per lui. Un paradosso. Con proteste di tutto il mondo dello sport: possibile che chi si dopa è meno penalizzato di chi non lo denuncia? Tutta la vicenda è stato un pasticciaccio brutto all'italiana, con un quasi matrimonio all'italiana «Volevo fare dei figli con lui» e un divorzio all'italiana «Lo amo, lo perdono, anzi lo lascio». Kostner per ora (ricorrerà) è stata squalificata ad un anno e 4 mesi, le sue medaglie sono salve (giusto così). A 28 anni aveva deciso di prendersi un anno sabbatico, ora è un obbligo. Potrà pattinare nelle esibizioni, ma non in quelle organizzate dalle federazioni. Per lei un grande danno d'immagine. Dall'Ave Maria, note con cui scivolava sul ghiaccio, alla stonatura di qualche bugia detta per amore di Alex e che secondo la Procura antidoping è la prova di una complicità con il fidanzato marciatore. Carolina avrebbe saputo del doping, ma avrebbe taciuto.

Il dibattito che tanto ha interessato l'Italia e diviso lo sport è proprio questo: gli occhi dell'amore possono diventare quelli del delatore? Se vedi che la persona a cui vuoi bene è in diffi-

coltà corri a fare la spiata o cerchi di salvarlo? Ci sono risposte umane. Spesso confuse e pasticciate. E non si può dire che la Kostner non abbia fatto passi sbagliati. Essere complici è un reato. Ma non sembra che le prove di una sua accertata complicità ci siano. O almeno il confine è molto sottile: Carolina era incapace di vedere la realtà o solo una truffaldina con gli occhi da Bambi? La sua storia fino a quel momento dimostra che è stata una persona e un'atleta corretta. Anche se nella giustizia sportiva (a differenza di quella penale) le prove logiche, le deduzioni, hanno molta importanza. E dunque è Carolina che deve dimostrare la propria innocenza e ingenuità. Il fatto che abbia mentito porta a credere che lei sapesse del doping di Schwazer. Anche se Alex, nega, e lei pure. Troppo coinvolti nelle rispettive carriere sportive per trovare un attimo di sincerità verso l'altro, per farsi domande e trovare la voglia di avere e dare risposte. Una vita di coppia tra l'altro abbastanza rovesciata e sfalsata: lei che pattina d'inverno, lui che marcia d'estate. Ma il Tas dice che per condannare ci vuole la piena consapevolezza dell'illecito. Questa sentenza è un pugno diventato schiaffo e che forse sarà solo un buffetto. E Carolina alla fine né cigno bianco, né nero, solo grigio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



MUOVITI E GUARISCI!



Non solo obesità: il nuovo trend della medicina è curare diabete, ipertensione e Alzheimer con la ginnastica di Alessandra Baduel

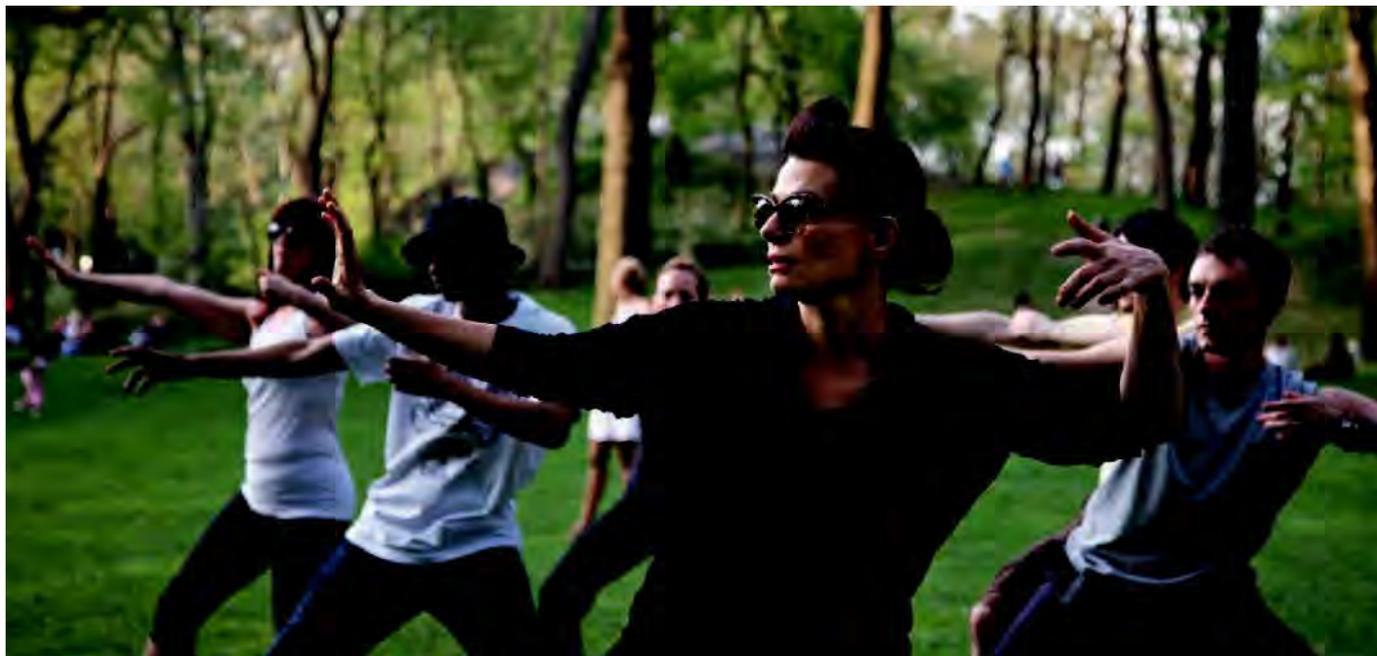
Un tempo bisognava mandar giù una pillola: «Tutto brillerà di più», prometteva Mary Poppins. Ora, al posto dei farmaci i medici prescrivono esercizi - e non si tratta più solo di curare l'obesità con il moto. La scienza dello sport e dello stile di vita modulati per la cura del corpo oggi arriva a intervenire su diabete, ipertensione, varie patologie croniche, e funziona nella prevenzione di infarto, ictus e alcuni tipi di tumore. In Italia, sono almeno tre i centri da segnalare, a Perugia, Roma e Milano. Dove si scopre che un certo tipo di movimento può fare da medicina. E anche che, come ogni medicina, va accuratamente dosato a seconda del caso clinico, per non trasformarsi in un veleno. «In Italia ci sono circa 4 milioni di persone con il diabete del tipo 2 e l'80% di loro è iperteso. Merito di cattivi stili di vita e sedentarietà. E curando il diabete con l'attività fisica, si risparmierebbero 400 euro l'anno a testa». Il professor Pierpaolo De Feo dell'Università di Perugia guida il progetto pubblico del Centro Universitario Ricerca Interdipartimentale Attività Motoria (Curiamo). La prescrizione che associa al diabete è: «Tre volte a settimana un'ora di allenamento, con cyclette o camminate a passo svelto e un terzo dell'allenamento dedicato a creare forza muscolare». Ed elenca, oltre

all'obesità (per la quale c'è il progetto dedicato ai bambini *eurobis.it*), gli altri mali curabili con analoghe "ricette", che vanno dall'osteoporosi al tumore. «Dei tumori», precisa, «i più prevenibili con l'esercizio sono il cancro al seno e quello all'endometrio, ma il movimento favorisce anche una corretta digestione, con passaggio più rapido delle scorie del cibo e degli eventuali cancerogeni che contengono e che possono provocare il cancro al colon». Utile per le malattie degenerative, secondo De Feo l'esercizio fa bene anche alle psicosi. «Dà centralità al paziente, gli offre maggiore consapevolezza. Purtroppo in quel campo è poco usato». Il progetto Curiamo si svolge nella palestra dell'Università di Perugia. «Il medico della Asl», spiega De Feo, «prescrive una visita, noi vediamo il paziente e lo inseriamo in un programma multidisciplinare intensivo di tre mesi, con un'ora e mezza in palestra due volte a settimana, supporto psicologico per aiutare il cambiamento di stile di vita con un colloquio e lavoro di gruppo una volta a settimana, e quattro incontri di educazione nutrizionale. Ai tre mesi segue il mantenimento via email». Poi, ci sono le passeggiate in collina la domenica, che in due occasioni sono diventate traversate dell'Italia, da Ancona a Talamone, con una cinquantina di partecipanti (età media 56 anni) che in 13 giorni hanno camminato per 390 chilometri.

Su psicologia comportamentale, esercizio fisico, alimentazione lavora anche l'Istituto Clinico Humanitas di Milano. È la professoressa Daniela Lucini dell'Università di Milano, che all'Humanitas dirige la sezione Medicina dell'esercizio e patologie funzionali, a sottolineare i rischi di un movimento fisico sbagliato o inutile. «Non basta dire "mi muovo e questo mi farà bene"», spiega, «bisogna capire quale tipo di attività è utile in quel caso e con quella persona. Noi facciamo uno screening completo del paziente ed elaboriamo delle vere prescrizioni che indicano quali esercizi fare e cosa mangiare, poi seguiamo e controlliamo l'attività terapeutica per via telematica e proponendo pagine di social network dedicate».

Ogni caso ha la sua storia ma tutti passano per una medesima serie di indagini. «Lo screening», precisa la dottoressa Lucini, «include esami del sangue, sulla patologia specifica, test





cardiopulmonari». C'è infine un algoritmo che dice quanta capacità ha la persona di usare l'ossigeno: in base a quello, oltre che all'età e alla valutazione della massa corporea, si prescrive l'attività. In più, c'è la recente novità della valutazione del sistema nervoso autonomo (respiro, battito, pressione) che serve a quantificare i futuri miglioramenti dovuti all'allenamento. E serve anche, come spiega Lucini, a valutare lo stress che «ha sintomi difficili da scoprire, come stanchezza generica e cuore che batte, e che però stimola il sistema nervoso autonomo». Ogni caso ha la sua storia ma la dottoressa tiene a ricordare come sia utile fare terapie del genere per evitare recidive di tumori come quello della mammella. «Chi ha passato quell'operazione ha fatto chemio e terapie ormonali. I farmaci spesso provocano dolori muscolari, ingrassamento, aumento del colesterolo. L'attività fisica li combatte, e aiuta psicologicamente. In quella situazione è previsto un lavoro di sei mesi con controllo più frequente, poi si dirada e alla fine dell'anno la donna sa andare avanti da sola». I tempi del programma sono ovviamente flessibili.

Exercise is Medicine è il nome inglese che il professor Antonio Spataro ha scelto per il progetto che ha aperto ai non sportivi le porte dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del Coni a Roma, da lui diretto. «Prevenire e curare una serie di patologie causa di malattie ad alto impatto sociale», sottolinea, «vuol dire far diminuire il costo di quei mali. Le cardiopatie ischemiche sono la prima causa di morte al mondo, mentre la sedentarietà è la quarta causa, dice l'Oms». Il programma di Spataro è nato nel 2013, ma l'Istituto è aperto da mezzo secolo. «Qui», spiega, «valutiamo atleti nazionali e olimpici, sia per quel che riguarda il loro miglioramento che il recupero dopo un incidente. Curiamo quella che in inglese si chiama *optimal health and physical efficiency* per 45 federazioni sportive, cioè 45 sport. Abbiamo visitato 50mila atleti, nel tempo, e ora c'è un patrimonio di conoscenza che viene messo a frutto». Il team del nuovo programma accoglie il paziente

con prelievi, valutazioni cardiorespiratoria e dietologica, test sulla forza, colloquio psicologico. Fatto il programma di cura, il paziente viene coinvolto in un ciclo di tre mesi di attività fisica controllata. Poi, una volta instradato, continua da solo con monitoraggi. Il centro del Coni è anche il primo, spiega il professore, «ad avere iniziato un programma di attività fisica per pazienti con pacemaker e defibrillatore, i più complicati da avviare a un'attività fisica».

Su una cosa, gli esperti sono d'accordo: l'era di una medicina «farmacocentrica», con il paziente convinto che ci sia una pillola per tutto, è in declino. «Era una mentalità parte del consumismo generale», dice De Feo. «Big Pharma appartiene a quella cultura, che deresponsabilizza l'individuo. Fare esercizio, cambiare stile di vita, è uno sforzo. Ma vale la pena: di recente si è visto con esami cerebrali che sei mesi di camminate aumentano i neuroni e le connessioni fra loro». Inevitabile citare Decimo Giunio Giovenale e il suo *Mens sana in corpore sano*: era vero, Mary Poppins può riprendersi le sue pillole.

COSÌ CAMBIANO LE PRESCRIZIONI

Exercise is Medicine è il nome del programma supervisionato dall'American College of Sports Medicine nato negli Stati Uniti, che incoraggia i medici di base a includere l'attività fisica nei trattamenti dei loro pazienti. Il programma è diffuso anche in altri 40 Paesi e offre ai medici che frequentano i corsi le credenziali per fare «ricette» di esercizi, con una serie di «ricette base» standard a cui fare riferimento. La rete di centri copre America Latina, Africa, Asia, Australia ed Europa, dove è arrivato finora in Gran Bretagna, Spagna, Portogallo, Germania, Austria, Svizzera, Repubblica Ceca, Ungheria, Slovacchia, Norvegia, Svezia. Il motto, al terzo congresso europeo tenuto lo scorso settembre in Ungheria, era: «*A mile a day, keeps the doctor away*».