

Prospettive avrà una pagina dedicata, per intero, allo Sport. Privilegiando, ovviamente, gli avvenimenti e gli atleti di San Michele. Per questo abbiamo chiesto la collaborazione e l'aiuto di persone che a San Michele S.no hanno sempre seguito lo Sport e lo hanno praticato. Ringraziamo, quindi gli amici Luigi Calò, Piero Pugliese e Tonino Zizzi per la loro disponibilità a curare questa pagina. E' scontato precisare che se ci dovessero essere altre persone disposte a dare il loro contributo, sarebbero ben accette. Come primo numero, nell'attesa di un buon riscaldamento, come si dice in gergo sportivo, i curatori di questa pagina hanno voluto proporre aspetti più di principio che di natura agonistica vera e propria. Sicuramente, nel prossimo futuro, saranno proposti temi più direttamente collegati alle attività sportive ed ai loro protagonisti, che anche a San Michele sono presenti e di buona qualità.

## Il grasso in eccesso... un nemico da combattere

Spumanti, panettoni, torroni, cene di Natale di Capodanno e dell'Epifania. In questo periodo le buone intenzioni di un'alimentazione sana e corretta non vengono mantenute a favore di piccoli eccessi.

di Piero Pugliese

Cerchiamo di conoscere un po' meglio il grasso, quella componente del nostro corpo che un po' tutti vorremmo ridurre, sia se siamo sedentari, sia se pratichiamo un'attività sportiva. Se è vero, infatti, che in passato l'abbondanza di adipe era ritenuta indice di prosperità ed era dunque vista positivamente, nei nostri giorni, invece, essere in soprappeso è considerato un grave difetto; come hanno stabilito molte ricerche, è anche causa di molte malattie.

Dove si trova il grasso? Quali sono i meccanismi grazie ai quali è possibile che si allontanano da dove si è depositato?

La gran parte del grasso del corpo si trova sotto la cute oppure nell'addome; esso è accumulato in cellule che sono appunto specializzate nel contenere i lipidi: sono gli adipociti o cellule adipose. Quando negli adipociti aumentano i trigliceridi, si ingrassa; quando diminuiscono si dimagrisce. I trigliceridi, però, non possono uscire come tali dalla cellula di deposito: possono farlo soltanto dopo che è avvenuta la lipolisi, in altre parole la scissione di esso nelle quattro molecole che lo compongono.

L'attività fisica e il dimagrimento  
C'è ancora chi crede che si possa ottenere un dimagrimento con le saune, con i bagni turchi, facendo attività fisica a ferragosto in pieno sole, magari con la copertura di una parte del corpo (o di tutto) con la plastica o con un qualsiasi tessuto che non lascia traspirare. In questa maniera, semmai, si aumenta notevolmente la sudorazione, vale a dire la perdita di acqua e di minerali; in chi li ha persi, però, l'acqua e i sali minerali vanno restituiti al più presto (un organismo disidratato è più suscettibile alle malattie) e, per di più "dimagrire" vuol dire una cosa sola: perdere il grasso. Ma questo obiettivo si raggiunge soltanto se negli adipociti si determina lipolisi.

C'è anche chi crede che esistono pomate, massaggi, o applicazioni di caldo che possono fare dimagrire. È soltanto un'illusione: queste azioni dall'esterno non possono in alcuna maniera determinare la lipolisi e dunque non possono far dimagrire. Quando stiamo a riposo avviene un po' di lipolisi, in una quantità che però è molto ridotta. Ma questo può bastare a spiegare il perché, se mangiamo in maniera razionale, introducendo nell'organismo meno calorie di quante ne spendiamo, a poco a poco il grasso si riduce.

L'attività fisica determina un consumo di energia da parte dei muscoli; tale energia, in ultima analisi, deriva dai carboidrati (che si trovano nel corpo sotto forma di glicogeno, accumulate nei muscoli e nel fegato) oppure dai grassi. Questi ultimi vengono bruciati soltanto quando l'impegno dei muscoli non è elevato; nel lavoro con i bilancieri, con i pesi o con le macchine da palestra, per esempio, si consumano

quasi esclusivamente carboidrati. La maniera migliore per consumare grassi, perciò, è fare attività di tipo aerobico, vale a dire camminare, correre, pedalare nuotare, fare step o altri lavori ad un'intensità che è costante e che si possa mantenere per vari minuti. I cambiamenti ormonali, determinati dall'attività fisica continua, fanno sì che ci sia un livello della lipolisi assai maggiore di quello a riposo.

Quando si lavora ad un'intensità che, come minimo, può essere mantenuta per qualche decina di minuti, circa metà dell'energia deriva dai grassi. Tale consumo non è molto elevato in assoluto (come massimo è qualche decina di grammi per ora), ma in chi fa d'abitudine attività aerobiche, il consumo di grassi a riposo aumenta anche del 50% mentre quello dei carboidrati si riduce.

Se è importante favorire il consumo di grassi con l'attività fisica, è ancora più importante non promuovere il suo accumulo, come invece avviene mangiando molto e con criteri errati.

Come si fa a dimagrire?

Quando si vuol dimagrire, seguendo criteri razionali, mantenendo la massima efficienza fisica e non perdendo massa muscolare, in definitiva, la strada più efficace è quella di abbinare un'attività fisica di tipo aerobico ad un'alimentazione non eccessivamente ricca di carboidrati, ma che, al tempo stesso, fornisca all'organismo tutti i nutrienti di crescita.



Partita di pallavolo femminile



Campo di bocce all'aperto

## Lo sport non è solo competizione

di Tonino Zizzi

Lo sport è l'elemento che accomuna i popoli della terra. Da sempre "il cucciolo uomo" ha improvvisato un gioco, un qualsiasi movimento, anche senza strumenti, utilizzando semplicemente il proprio corpo.

Lo sport, nella sua funzione educativa e terapeutica, ha aiutato generazioni intere a crescere, non a caso lo si ritrova con caratteristiche comuni presso popoli di diversa origine ed etnia **SPORT COME BENESSERE FISICO, SPORT COME DIVERTIMENTO, SPORT COME OCCASIONE DI INCONTRO E CONFRONTO CON GLI ALTRI.**

Lo sport comporta impegno, costanza, allenamento, concentrazione, slancio emotivo, ma anche intelligenza che si esprime attraverso le scelte che lo sportivo mette in atto durante l'attività sportiva. Non sono forse qualità che noi adulti dovremmo sollecitare e favorire nei giovani?

La vita è una continua ricerca di equilibrio, in ogni cosa che facciamo, in ogni cosa che pensiamo, se non c'è il giusto equilibrio si va facilmente incontro a problemi. Lo sport offre l'occasione per conoscere bene se stessi, sia sotto l'aspetto fisico che quello psichico e utilizzare le proprie potenzialità psichiche e corporee nella ricerca di uno stato di benessere che è anche spirituale. E' una ricerca continua orientata verso se stessi, finalizzata ad una sempre maggiore conoscenza di sé, nella quale gli altri entrano non semplicemente come avversari ma anche come elemento costruttivo.

Perché dunque guardare allo sport sottolineandone l'aspetto competitivo e tralasciare quello educativo e formativo?

Se l'agonismo ha prevalso in questi ultimi tempi, ciò, non autorizza, come spesso accade, a screditare o a rinnegare i valori insiti nello sport, a privarlo della sua vera natura. Al contrario, è necessario coltivarlo soprattutto nei giovani, sperando che gli educatori sportivi perseguano obiettivi mirati soprattutto alla formazione armonica del ragazzo. Questi principi sono sempre stati la mia guida nell'esercizio dello sport ed ora che seguo i ragazzi "esordienti" e "giovannissimi" del calcio, così come socio della "Bocciofila" di San Michele S.no, cerco di trasmettere questi valori agli altri, sicuro così di trasmettere le vere finalità dello Sport.