

L'Umbria apre alla sperimentazione della pillola abortiva



Molte lettrici avranno già sentito parlare di RU 486, meglio conosciuta come pillola abortiva. Bene, la RU486, è arrivata anche in Umbria; l'Assessore alla Sanità, **Maurizio Rosi**, ha intenzione di proseguire dritto per la sua strada, e punta alla sperimentazione "operiamo - ha dichiarato - in conformità a quanto previsto dal piano sanitario regionale e a quanto espresso dalla **legge 194/78**".

La proposta ha subito scatenato polemiche roventi, le stesse che hanno attraversato l'Italia, da Nord a Sud ed hanno portato alla mobilitazione di associazioni cattoliche, o laiche, di ispirazione cattolica, politici ed ecclesiastici.

La sperimentazione, che era partita a settembre presso l'Ospedale Sant'Anna, di Torino, non era piaciuta neanche all'attuale Ministro della Sanità, **Francesco Storace**,

il quale aveva ritenuto opportuno bloccare il tutto, ad unica eccezione dei trattamenti in corso ed in regime di ricovero ospedaliero.

Allora, tra polemiche, appelli, contestazioni a favore e contro, cerchiamo di capire insieme **cos'è e come agisce la pillola abortiva RU486**.

La pillola ha come principio attivo il mifepristone, steroide antiprogesterone che agisce bloccando gli effetti del progesterone, l'ormone che permette alla gravidanza di andare avanti. Passati tre giorni dall'assunzione del mifepristone, viene somministrata un'altra pillola, contenente misoprostolo, quello che, in parole povere, provoca l'espulsione del feto e dunque l'aborto.

Quali i rischi e le conseguenze?

Ovviamente non si tratta di un metodo in-

dolore, così come molti sarebbero portati a credere.

Ha dei tempi più brevi e questo eviterà lo stress psicologico cui la donna viene inevitabilmente sottoposta in caso di aborto chirurgico.

Pur non essendo un metodo invasivo provoca ugualmente crampi addominali e perdite di sangue, la cui intensità è variabile in rapporto al soggetto.

Non sono stati riscontrati, al momento altri tipi di danni.

Un aspetto che, forse, i più sottovalutano, è che sia durante l'assunzione della pillola, che nel corso della fase abortiva, la donna è totalmente cosciente e consapevole, cosa che invece non può accadere durante l'intervento chirurgico, che viene effettuato sotto anestesia totale o parziale.

Da oltre dieci anni nella Comunità europea, negli Usa, in Canada, in Australia, nei paesi dell'Est, in India, in Cina e in quasi tutti gli Stati dove l'aborto è legale, all'infuori dell'Italia, dell'Irlanda e del Portogallo, la RU 486, è usata al posto dell'aborto chirurgico.

Nel nostro Paese, da oltre 10 anni, si assiste ad un dibattito che vede contrapposte le due fazioni avverse: da una parte i sostenitori, dall'altra, i contrari.

Le polemiche scoppiate intorno alla pillola abortiva non sono state prive di conseguenze, hanno riaperto, anzi, un ampio dibattito intorno alla legge 149/78, ovvero la legge sull'aborto, approvata nel 1978 e nata per regolamentare una pratica che, clandestinamente, veniva ugualmente attuata, con enormi rischi per la salute della donna.

E' stata costituita, a tal proposito, una commissione di inchiesta con il compito di indagare sull'applicazione della legge in questione ed è stato messo in discussione anche l'assetto interno dei consultori.

Le donne, soprattutto quelle che hanno lottato per l'approvazione della legge 149, si stanno già mobilitando: per il mese di gennaio è prevista una grande manifestazione, finalizzata a ribadire il "diritto di scelta".

di Bruna Iacopino

Federica

HAIR FASHION

Il desiderio di trasformazione di ogni donna potrà essere soddisfatto.

ORVIETO SCALO

P.zza Monte Rosa, 14 - Tel. 0763/302029

Ai 3 PREZZI

ABBIGLIAMENTO UOMO, DONNA, BAMBINO ... E PER LA CASA

FESTA del BIANCO

SPENDI 25 EURO* ... E CON SOLO 1 EURO IN PIU' AVRAI UN PRATICISSIMO ASCIUGACAPELLI!

UNITA' ACQUISIZIONE MIN. 1€



L O ♥ A B L E



Slip Donna
"LOVABLE" tg. 2/5
EURO **2,99**

COTONE ELASTICIZZATO
Molte tinte e colori assortiti

Slip Uomo
"COVERI" tg. 4/7
EURO **3,99**

COTONE ELASTICIZZATO



Accappatoio
unisex tg. M/XXL
EURO **3,99**

100% COTONE



Coppia
guanciali letto
EURO **4,99**

www.ai3prezzi.com

Ai 3 PREZZI

ORVIETO SCALO Piazza del Commercio, 4 (centro commerciale COOP) Tel. 0763.301650

L'Epifania la linea porta via...

Alcuni semplici consigli per evitare lo stress della dieta del dopo feste...

Natale, tempo di stravizi... Con la fine delle feste ed il ritorno alla normalità si torna anche sulla bilancia.

E così ci si rende conto, come spesso capita, che gli eccessi che ci siamo concessi, nei vari cenoni, ci hanno portato un "dono" decisamente sgradito: i chili di troppo.

Per evitare lo stress di doversi mettere a dieta, dopo le feste, sarebbe sufficiente seguire alcuni piccoli accorgimenti: mangiare di tutto, ma magari evitare fritti o sughi molto elaborati e preferire la cottura al vapore o al forno.

Non limitarsi a due pasti al giorno, ma farne molti di più, in modo da non arrivare a

pranzo o a cena affamati. Mai saltare la colazione, semplicemente preferire a cornetto e cappuccino un thé o una tazza di latte con cereali o fette integrali.

Nei pasti iniziare dalla verdura, per ridurre il senso di fame.

Tra colazione e pranzo o tra il pranzo e la cena concedersi dei piccoli spuntini: un frutto, uno yogurt magro o un succo di frutta.

Se mangiate abbondantemente non coricatevi subito, altrimenti immagazzinerete tutte le calorie ingerite. Non rinunciare a una fetta di panettone, pandoro o ad un pezzo di torrone: ma non esagerare e, soprattutto, non assumetene alla fine di entrambi i pasti.

di Tieffe



Infine vi proponiamo una dieta semplice e che non richiede troppi sacrifici:

Colazione

- Thé o caffè non zuccherato;
- 50 g di cereali;
- 1 yogurt;
- 1 frutto a scelta;

Pranzo

- 3 cucchiaini di pasta o riso;
- 200 g di pesce o 150 g di carne magra;
- verdure varie con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva;

Merenda

- Un frutto;

Cena

- 200 g di pesce o 150 g di carne magra;
- verdure varie, con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva;
- 2-3 patate medie, oppure 50 grammi di legumi;
- 1 frutto.

In forma dopo le feste

Qualora vi siate proprio lasciati andare ed ora vi vedete costretti a riacquistare la forma pre-festiva vi suggeriamo alcuni piccoli trucchi da mettere in atto, per evitare diete drastiche, dannose per la salute:

- bere almeno un litro d'acqua al giorno;
- diminuire, il più possibile, l'apporto di sale;
- praticare sport, o fare lunghe passeggiate;
- fare uso frequente di tisane a base di erbe ad effetto diuretico, in particolar modo carciofo, verbena, tarassaco e betulla;
- mangiare meno e solo quando si ha fame;

- preferire frutta e verdura ricca di potassio. Tra le verdure: barbabietole, carciofi, broccoli, cavolfiore, patate, verze, finocchi, porri, cipolle e spinaci, per via del loro effetto diuretico. Per quanto riguarda la frutta scegliere arance, ananas, banane e kiwi per il loro alto contenuto di potassio;
- rafforzare l'autocontrollo nel mangiare: quando si ha il senso di vuoto ricorrere alla frutta o alle verdure crude;
- eliminare o almeno limitare l'assunzione di zuccheri, grassi, alcool;
- mangiare lentamente e masticare a lungo; alzarsi da tavola appena finito di mangiare.



LUGI GAGGIOLI
Acquapendente

Acquapendente - Via del Rivo, 7
Per appuntamenti telefonare al 0763.733416
www.luigigaggioli.it



Peter Pan vi fa volare nell'isola degli sconti

Dopo le imperdibili occasioni che hanno rallegrato il Natale dei vostri bambini Peter Pan, torna a stupire la sua clientela anche a gennaio.

Passate le feste arrivano succulenti sconti su tutta la merce invernale, per bambini da 0 a 12 mesi, ma anche su tutto l'abbigliamento pre-maman: per rinnovare il vostro guardaroba e quello dei vostri bambini, con tanto gusto e poca spesa.

Ma Peter Pan non è solo abbigliamento e giocattoli: per le mamme più esigenti, che pretendono il meglio anche in termini di spazi, il negozio offre una vasta gamma di complementi d'arredo per camerette, come la serie di bagnetti e lettini, funzionali e coloratissimi per rendere più confortevole il mondo dei vostri piccoli.

Tra le varie proposte, per il nuovo anno, Peter Pan propone considerevoli **sconti sulla linea Tender della MIBB e sulle linee AZUR.**

- La linea Tender è studiata per rispondere alle esigenze di sicurezza e di praticità; i materiali utilizzati sono tutti garantiti per la loro resistenza e per la lavorazione, curata nei minimi dettagli, che si avvale solo di sostanze naturali e assolutamente anallergiche. I lettini sono tutti realizzati in massello di faggio, dal design sobrio, disponibile in diversi colori: naturale, ciliegio, noce antico, avorio, sbiancato; il tutto a partire da 299 euro.

- Diversa la linea AZUR, che propone una più ampia possibilità di scelta. Anche in questo caso, i materiali utilizzati sono interamente ecologici e atossici. I lettini, come anche i bagnetti, in puro legno, sono interamente lavorati a mano e arricchiti da fantasiose decorazioni. Si può scegliere tra le linee sobrie e dai colori naturali, oppure decorate e arricchite da delicate fantasie. Interamente realizzati in legno di acero, ciliegio, ulivo o noce i lettini e i bagnetti partono da 489 euro.

Dunque, se dopo le feste, volete regalare anche sogni d'oro al vostro bambino... passate da Peter Pan: troverete la soluzione più adatta alle vostre esigenze!



Abbigliamento Bambino *Lilliput*

Abbigliamento Premaman **ATTESA**



Camerette MIBB e *AZUR*



Peter Pan
TUTTO PER L'INFANZIA

ORVIETO SCALO - Via Angelo Costanzi, 98
Tel. 0763.300077



Legnoland Tuttoparquet: TRADIZIONE E INNOVAZIONE

Il rapporto tra **la famiglia Meacci e il legno** nasce nel secolo scorso, negli anni '60, con il padre Antonio, fondatore dell'azienda, che lega a questa materia, unica e preziosa, tutta la propria storia nel campo del parquet.

L'esperienza e la competenza maturate, la passione e il rispetto per il legno, sono stati portati avanti dal figlio Luca, attuale titolare della **LEGNOLAND Tuttoparquet**, specializzata nel settore dei **pavimenti in legno**. La professionalità dell'azienda è stata scelta da marchi prestigiosi nazionali ed internazionali come **Listone Giordano**, leader indiscusso nel mercato dei pavimenti in legno, **Quick Step** nei laminati, **FerreroLegno** per le porte protagoniste, **Virag** per i pavimenti in gomma... diventandone di tutti, esclusivista di zona.

I contatti con questi partners, divenuti, in seguito, rapporti di stretta collaborazione, permettono alla **LEGNOLAND** di proporsi sul mercato locale e regionale presentando, periodicamente, prodotti nuovi e adatti alle esigenze di una clientela estremamente varia, che può essere rappresentata dal privato, come anche dalla struttura pubblica. Tra i committenti: il Teatro Mancinelli, il Centro Studi Università di Orvieto, i Musei della Diocesi di Terni...



L'azienda ha in serbo, per il nuovo anno, una serie di novità che saranno sicuramente apprezzate dai clienti e che riguardano: la presentazione di un nuovo parquet di grandi dimensioni, la nascita del progetto "Atelier", la presentazione delle nuove porte d'interni della Ferrero Legno, e la seconda, attesissima edizione della Festa del Rovere.

Prodotti tecnologici:

Il nuovo parquet **Listone Giordano, PLANK 190**:

una grande tavola larga 19 cm. e lunga oltre 2 mt. L'unico parquet in Europa che nasce per essere incollato su sottofondo avendo straordinarie ed uniche doti di stabilità e indeformabilità, mai riscontrate prima nel settore dei pavimenti in legno.

Progetto "Atelier":

Da gennaio 2006, sarà inaugurato il progetto Atelier con il quale Legnoland sarà in grado di offrire pavimentazioni personalizzate, "su misura per il cliente", che potrà richiedere la realizzazione di un pavimento che risponda al suo personale senso estetico.



FerreroLegno Porte d'interni:

La nuova collezione di porte in Wenge, rovere decapato e porte intagliate, uniche nel loro genere le vere protagoniste dell'arredamento.



Promozioni commerciali:

Dal 2 gennaio 2006 avrà ufficialmente inizio la Festa del Rovere. I clienti che acquisteranno i prodotti Listone Giordano entro il 28 febbraio 2006 avranno diritto ad uno sconto fino al 20%.

L'iniziativa non riguarda solamente i **parquet in rovere**, ma anche i legni di: **Acero, Cabreuva Vermelha, Iroko, Teak Asia, Doussiè, Frassino, Sirari e Cabreuva km 31**.

Queste sono solo alcune delle sensazioni e delle emozioni che potrete vivere di persona, andando a visitare lo show room della **Legnoland Tuttoparquet**.



Legnoland tuttoparquet

Via delle Acacie 15/17 - Zona artigianale Ciconia
ORVIETO (TR) - Tel. 0763.393751

DOLCE & SALATO

a cura de "Il Palazzo del Gusto"

In attesa del carnevale, vi ricordiamo, due ricette tipiche della nostra tradizione culinaria, non solo umbra, ma nazionale...

Le Frappe e i Ravioli

INGREDIENTI:

Per la pasta:

- 3 uova,
- 3 cucchiaini di zucchero,
- 1 cucchiaino di marsala,
- farina quanto basta,
- olio o strutto per friggere,
- zucchero a velo,
- alchermes.

Per il ripieno dei ravioli:

- 300-400 g di ricotta,
- 2 cucchiaini di zucchero,
- 2 cucchiaini di alchermes,
- un pizzico di cannella.

PREPARAZIONE:

● Frappe:

sulla spianatoia disponete la farina a fontana, rompete al centro le uova, unite lo zucchero, il marsala e con una forchetta lavorate bene.

Incorporate con le mani la farina, fino ad ottenere una pasta sostenuta.

Con un matterello stendete la pasta alta 1/2 centimetro circa, ricavatene delle striscette (con l'aiuto di una rotellina dentata) larghe circa un centimetro e lunghe 8-10 centimetri.

Friggete le frappe in abbondante olio, scolatele, spolverizzatele di

zucchero e, a vostro gradimento, irroratele di alchermes.

● Ravioli:

con lo stesso impasto potete fare i ravioli; stendete la pasta (leggermente più sottile di quella delle frappe) e tagliatele a quadri o a dischi (con l'apposito tagliapasta).

Fate il ripieno, amalgamando tutti gli ingredienti, poi mettete un po' di impasto al centro della pasta; quindi piegate a metà e sigillate con la pressione delle dita lungo i bordi.

Friggete i ravioli, scolateli e spolverizzatele con lo zucchero a velo.

Suggerimento

Alcune massaie usano sostituire lo zucchero a velo con il miele (sciolto a bagnomaria) versato a filo sulle frappe.

Curiosità

In alcuni paesi le frappe si chiamano anche Stracci o Cenci di Carnevale



Le ricette fanno parte di una raccolta a cura di Claudia Tanturli, edita da Publidea



Minestra con il battuto

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 150 g. di lardo di maiale fatto a fettine
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 8-10 cucchiaini di pasta corta per minestre
- 4 cucchiaini di pecorino o parmigiano
- sale



PREPARAZIONE:

Fate un battuto con il lardo, la cipolla sbucciata, il sedano lavato e un po' di sale fino da ottenere una morbida poltiglia.

In una pentola fate soffriggere molto lentamente il battuto.

Aggiungete un litro e mezzo circa di acqua, regolate di sale e lasciate bollire per qualche minuto.

Unite la pasta, portate a cottura e servite aggiungendo il formaggio.

Curiosità

Questa ricetta viene ricordata per il rumore prolungato che facevano le massaie nel preparare il battuto. Il lardo, infatti, doveva diventare il più morbido possibile perché, in passato, sostituiva spesso l'olio.



Via Angelo Costanzi, 98 - ORVIETO SCALO (TR)
Tel. e Fax 0763.302118
e-mail: cicognolomobili@tiscali.it



"Offerta del mese"

cucina
come in esposizione
mod. "Antilia"

30 rate da €123,33

MOVE YOUR BODY!

Palestre piene a tutte le ore: le nuove tendenze dai grandi meeting del fitness e l'esperienza orvietana

di Simone Zazzera

"Vuoi sapere qualcosa sul mondo del fitness? Ok. Posa il block notes, lascia la macchinetta fotografica, togliti il maglione e prendi lo step: se tra un'ora avrai ancora fiato potrai farmi tutte le domande che vuoi". Così ci accoglie nella sua palestra **Valeria Ladi** e così inizia il nostro viaggio alla scoperta delle nuove tendenze all'interno delle palestre orvietane. Statistiche alla mano il numero di persone che ogni anno passano almeno un'ora alla settimana in palestra è in regolare crescita. Le iscrizioni fioccano, nuove strutture spuntano come funghi, anche se spesso vengono chiamate impropriamente palestre anche piccoli loculi bui e disadorni, riciclati a tale scopo.

- Tra le discipline più gettonate resta sicuramente il **BODY BUILDING**,



popolarissimo tra gli uomini ed oggi in crescita anche tra le donne: "Le ragazze - spiega **Marco Sarpano**, uno degli istruttori più conosciuti della nostra città - hanno capito che è il tipo di esercizio a dare il risultato e non la macchina o l'attrezzo utilizzato. Ho faticato a far comprendere che si poteva fare sollevamento pesi anche per tonificare e rassodare e non solo per aumentare la massa muscolare, cosa che molte donne non vogliono".

- Dopo qualche anno di calo è in netta ripresa lo **SPINNING**,



una disciplina di gruppo che associa l'utilizzo di particolari cyclette alla musica, simulando percorsi ciclistici durante i 45 minuti di attività. "Nella palestra che gestisco ho 20 biciclette e attualmente sono tutte occupate" dice **Patrizia Brunetti**, istruttrice in una delle palestre più frequentate della città.

- Anche la **DANZA** continua a fare proseliti.



Se la **classica** resiste molto bene soprattutto tra le giovanissime, sono le forme più moderne come il **jazz**, il **funk** e l'**hip hop** ad attrarre gli adolescenti.

Nonostante la difficoltà che incontrano molti istruttori di fitness a considerarla una vera e propria disciplina "da palestra", sono ben poche le strutture in cui si fa attività fisica a non prevedere un'area arredata con parquet e specchi adatti ad ogni tipo di ballo. Ma l'interazione tra esercizio fisico e musica sembra ormai inarrestabile.

Tutte le discipline, nate negli ultimi anni, vedono nell'elemento musicale un punto fermo.

Il ritmo non si limita più ad accompagnare gli esercizi in palestra, a far passare più in fretta i lunghi minuti a correre in solitudine. La musica è sempre più l'anello di congiunzione tra testa e corpo, nello svolgimento dell'attività.

Molti istruttori confermano la strada intrapresa dal settore: i giovani cercano, nonostante i molti mugugni dei puristi, attività ibride con regole più simili a quelle impiantate dagli animatori nei villaggi vacanza che alle ferree norme dello **stretching** o delle **arti marziali tradizionali**.

Quindi spazio alla **fit box**, una disciplina che prende la nomenclatura della **box** e l'azione della **kick boxing** rivolgendola, a tempo di musica, non su di un avversario, ma contro un sacco posto verticalmente di fronte all'atleta.

In palestra l'età perde di importanza. Si inizia intorno ai 14 anni, alcune discipline come la **capoeira** hanno tra i loro adepti anche giovanissimi allievi delle scuole medie ed elementari, e si va avanti fino oltre i sessanta. E non solo con corsi di **ginnastica correttiva**.

Altro elemento fondamentale è il gruppo. L'allenamento punta sempre a far superare da sé i propri limiti, ma si sono moltiplicate le attività svolte in simultanea con altri, dagli esercizi di **aerobica** e fit box fatti in coppia,

alle lezioni di **step** e **spinning** rigorosamente in gruppo, fino agli attrezzi della sala pesi, in cui si è seguiti costantemente da un istruttore o aiutati da qualche amico, soprattutto nelle serie più dure. Per non parlare delle arti marziali tradizionali, come il **karate**, in cui il rapporto tra il maestro e tutti gli allievi contemporaneamente è fondamentale.

Se è vero che viviamo nella società dell'immagine oggi le palestre sono uno degli elementi fondamentali in cui si entra per perfezionare la propria o per costruirsi una. L'importante è seguire quelle regole fondamentali dettate dai bioritmi del nostro corpo, ricordando che il "tutto e subito" non si addice a questo tipo di attività. Le discipline del fitness, per mostrare risultati apprezzabili, richiedono tempo e notevoli sforzi tra cui, non ultimo, quello interiore che impedisce di cadere vittima delle facili e per questo subdole scorciatoie del doping.



IL GIUSTO RITMO PER OGNI ESERCIZIO

IL CULTURISMO



• **IL BODY BUILDING** è nato come un mezzo per conservarsi sani. Il desiderio di migliorare la forza fisica, rendendo più sodi i muscoli e ottenere così un buon aspetto, è vecchio come l'umanità. I **greci** antichi passavano molte ore in palestra perfezionando i loro corpi, ma fu solo con il XIX secolo che gli attrezzi ed i metodi divennero tali che gli atleti poterono aspettarsi risultati costanti.

I **tedeschi** furono i primi ad introdurre l'**educazione fisica** obbligatoria nelle scuole, molte altre nazioni ne seguirono presto l'esempio.

Ma per il culturismo dobbiamo guardare ai teatri di varietà dei secoli XIX e XX. È da qui che partì **Eugen Sandow**: egli fu il primo che preferì mostrare i suoi muscoli, piuttosto

che sollevare pesi sulla scena. Sandow, inoltre, aprì la prima catena di palestre nel mondo.

Il culturismo divenne popolare dopo la II guerra mondiale grazie all'apporto del cinema, che scelse per i colossali degli anni '50 attori dai fisici possenti, come **Steve Reeves**, protagonista delle Fatiche di Ercole.

Oggi durante le gare vengono giudicati gli atleti che mostrano i risultati di intere giornate passate in palestra.

Gli aspetti più importanti sono la **massa muscolare**, il **tiraggio**, la **definizione** e la **simmetria**, sia tra la parte superiore che inferiore del corpo, sia tra la parte destra e sinistra di esso.

• **LA MUSICA** utilizzata come accompagnamento per le diverse discipline sportive è tutt'altro che casuale. Ogni esercizio, soprattutto per gli obiettivi che si prefigura – dimagrimento, rassodamento, potenziamento, ecc. – necessita di essere eseguito entro un certo intervallo di battiti cardiaci. Il **ritmo musicale** concorre a mantenere quello dell'esercizio.

Di conseguenza, ad un cadenza musicale costante corrisponde una esecuzione precisa dell'esercizio e ciò aiuta a mantenere stabili i battiti cardiaci. In discipline come lo spinning la musica di accompagnamento varia al mutare dei percorsi che si stanno simulando: una cadenza più svelta scandisce i tratti veloci, caratterizzati da pedalate frequenti, mentre ad un ritmo più lento è associato ai duri tratti in salita, con un numero minore di pedalate, anche se molto più dure. Per questo motivo l'intervallo musicale di questa disciplina è più ampio rispetto a quello di altri sport che, invece, necessitano di un ritmo più o meno costante. La tabella riporta il conteggio dei **B.P.M. (Battiti Per Minuto)** relativi alle musiche di accompagnamento dei diversi sport. Per meglio rendere l'idea la musica attualmente più ballata in discoteca, la musica house, rientra in un intervallo tra i 120 ed i 130 BPM.

DISCIPLINA	B.P.M. (Battiti Per Minuto)
• Spinning	da 60 a 115
• Acqua Gim	da 128 a 132
• Step	da 132 a 138
• Aerobica	
- a basso impatto	da 138 a 142
- ad alto impatto	da 142 a 148

Dal Festival del Fitness le nuove tendenze dal mondo



di S.Z.

Ogni anno gli appassionati del settore si danno appuntamento per fare il punto sulle novità nel mondo del fitness internazionale, proprio in Italia. I migliori maestri delle varie discipline, gli istruttori più quotati o accreditati come personal trainer di famose star del mondo del cinema e dello spettacolo si incontrano a Rimini all'interno del Festival del Fitness, giunto lo scorso anno alla 17° edizione.

Per il 2006 la novità principale di questo evento sarà senza dubbio la location: "Il Festival del Fitness" - si legge in un comunicato diffuso dagli organizzatori della manifestazione - **lascia Rimini dopo 17 anni** di ottimi rapporti condivisi con la tradizionale simpatia della gente di Romagna".

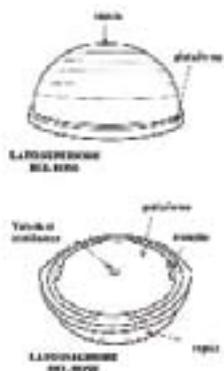
Durante le ultime due edizioni sono state presentate alcune novità provenienti per la maggior parte dagli Stati Uniti, ma secondo il parere di molti istruttori Orvietani per la maggior parte di esse si tratta di ibridazioni di discipline già conosciute o comunque di principi ginnici noti, applicati oggi in maniera differente.

La pratica di cui si è parlato di più è sicuramente il **Pilates**. Nata dagli insegnamenti di Joseph Pilates questa disciplina era stata concepita per dare ai danzatori forza muscolare, senza aumentarne la massa, ideale per chi voglia accrescere la forza migliorando allo stesso tempo postura, flessibilità e coordina-

mento dei movimenti. Nato negli anni '20, diventato famoso sul finire del secolo - quando Madonna iniziò ad utilizzarlo come pratica di rilassamento - il Pilates è oggi incalzato dallo **Yoga** e dal **Tai Chi**, come si è visto nell'ultima edizione dell'**IDEA World Fitness Convention**, tenutasi a Las Vegas lo scorso luglio.

Altra novità, da poco giunta in Italia sempre dagli States, è il **Bosu Bilance Training**, tecnica che utilizza come attrezzo da entrambe le parti - "both sides up" da cui il nome - una mezza sfera di gomma gonfiabile, per fare esercizi di coordinazione, piegamenti e salti, ritrovando stabilità, equilibrio, agilità e forza. Il Bosu permette di allenare gambe e glutei; può essere utilizzato come unico attrezzo o combinato con altri, in base alle esigenze dei partecipanti e alla creatività degli istruttori. La piattaforma solida ha un diametro di circa 65 cm. La cupola deve essere gonfiata fino a diventare ben solida.

Questo attrezzo nasce in campo medico, ma è utilizzato anche per l'allenamento dell'equilibrio.



Tra le nuove discipline l'ultima introdotta nella nostra città è il **Just Pump**, un mix di aerobica e body building, effettuato con su ritmi leggermente più lenti della prima disciplina, ma senza le pause di recupero della seconda.

Gli esercizi si effettuano muovendosi a ritmo di musica con in mano un attrezzo dal peso variabile.

Tra i vari pezzi della coreografia ci sono momenti di recupero attivi in cui il corpo rimane comunque in movimento, variando lo sforzo esercitato da gambe e braccia così da permettere a tutti di portare a termine la lezione, ma è vietato fermarsi.

DA QUEST'ANNO SI CAMBIA: DA RIMINI A FIRENZE

Dopo ben 17 anni di sodalizio il Festival del Fitness lascia la **Fiera di Rimini** per spostarsi nella sua 18° edizione nella **Fortezza da Basso** della culla del Rinascimento italiano: **Firenze**. Quest'anno, **dal 24 al 28 maggio**, il capoluogo toscano sarà la capitale internazionale del popolo delle palestre, con interventi da ogni parte del mondo di istruttori ed atleti professionisti. Il programma della manifestazione è ancora in fase di preparazione ma resta consultabile all'indirizzo internet www.fitnessfestival.com.



EUROPAN S.r.l.

Nuova sala mostra di: **pavimenti
rivestimenti - sanitari - rubinetteria**

Prossima apertura nuova ala
discount della piastrella

Pavimentazioni in ciottoli di pietra naturale per piazzali da esterno
Vendita forni a legna artigianali

Specializzati in ristrutturazioni di casali

NUOVA ESPOSIZIONE

Loc. Cerreto - Zona Artigianale (nel press' del campo sportivo) - LUBRIANO (VT) - Tel. e Fax 0761.780612 - Tel. 0761.780496
www.mastroangeo.com

OGNI MESE offerte su alcuni dei nostri migliori articoli

I fantastici quattro del fitness orvietano

a cura di Simone Zazzera



Marco Sarpano

31 anni
istruttore di body building

Per sei volte di fila campione regionale di culturismo, terzo classificato ai campionati del centro Italia, ma soprattutto primo umbro a conseguire, nel 2000, il brevetto di personal trainer - istruttore personale - presso la ISSA (International Sports Sciences

Association), federazione americana dei personal trainer riconosciuta dal CONI. È con queste credenziali che Marco Sarpano insegna body building nella più grande palestra orvietana.

“Oggi - dice Sarpano - è quasi riduttivo chiamare sala pesi quella parte di palestra in cui si pratica il body building: nelle strutture moderne i pesi liberi come i manubri stanno lasciando il posto alle macchine isotoniche, che grazie alle loro guide ti permettono di fare il giusto movimento durante, gli esercizi, senza rischiare guai fisici.

Certo, se prima con una panca reclinabile e due manubri potevi fare quasi tutto, oggi devi acquistare una macchina per ogni singolo esercizio e questo incide molto sui costi di gestione. Per non parlare delle moderne macchine cardiofitness: una volta che hai impostato la tua età ed il peso sono in grado di regolare lo sforzo effettuato in base alla tua condizione durante l'esercizio, monitorata sulla base dei tuoi battiti cardiaci”.



M. Valeria Ladi

27 anni
istruttrice di aerobica

Vicina alla laurea in Scienze Motorie e già in possesso del brevetto di primo livello in aerobica, step e bonificazione, ottenuto presso lo CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale) del CONI, Maria Valeria, ma per tutti Valeria, dopo una lunga carriera da istruttrice ha deciso di mettersi in proprio aprendo un graziosa palestra proprio sulla rupe.

Qui, ad un pubblico per il momento solo femminile, insegna le varie discipline che rientrano sotto la grande famiglia dell'aerobica: “E pensare che a livello internazionale i migliori personal trainer sono proprio gli uomini - ci dice - qui a Orvieto invece è difficile sfatare il falso mito che vede gli uomini a sollevare pesi e le donne a fare aerobica”.

Come è cambiato il modo di fare aerobica nel tempo?
“Le tecniche di insegnamento si sono evolute, oggi per esempio si usa la tecnica link, che permette di coreografare, all'interno della lezione, una serie articolata di passaggi senza fermarsi mai.

Ciò consente di effettuare correttamente il lavoro aerobico e massimizzare gli effetti dell'esercizio che verrebbero limitati se ci si fermasse ogni volta a spiegare le nuove parti”.

“Le tecniche di insegnamento si sono evolute, oggi per esempio si usa la tecnica link, che permette di coreografare, all'interno della lezione, una serie articolata di passaggi senza fermarsi mai.



Federica Di Orazio

30 anni
istruttrice di spinning

Otto anni di pedalate sulle spalle senza percorrere neppure un metro. Detta così potrebbe sembrare riduttiva la carriera di Federica, istruttrice di spinning in possesso del brevetto Uisp - Fispin. Ma di strada virtuale ne ha pedalata un bel po' la nostra istruttrice.

Proprio di questo si tratta: simulare percorsi ciclistici fatti di pianure, salite e discese, tratti sterrati e tratti asfaltati. Ideata nel 1980 da un certo Johnny G. questa disciplina è diventata negli ultimi anni un vero cult, attraendo un sacco di appassionati di entrambi i sessi.

“Si pedala con andature differenti - spiega Federica - in base al percorso che si sta simulando.

Ognuno regola la resistenza del mezzo sulle proprie caratteristiche fisiche e sul tipo di allenamento che vuole effettuare. La musica aiuta a tenere il ritmo, che può variare molto di intensità”.

Ma è uno sport che allena solo la parte inferiore del corpo vero?

“Sì, con lo spinning si allenano gambe e glutei, mentre le braccia devono restare fermamente attaccate al manubrio: è una questione di sicurezza”.

Se per simulare salite e discese si può variare la resistenza della bicicletta come si simula uno sterrato?

“È semplice, quando si incontra una buca in mountain bike ci si alza sui pedali per non sentire il contraccolpo, qui si fa la stessa cosa”.



Laura Famoso

34 anni
istruttrice di danza Hip Hop

Laureata all'Isef, istruttrice di aerobica e funk presso la Federazione Italiana Fitness. Questo il curriculum di Laura Famoso, una tra le prime ad introdurre la danza Hip Hop nella già ampia scelta data dalle palestre orvietane.

Dal 2000 Laura insegna questa disciplina che coniuga la cultura metropolitana - nata nella New York degli anni '80 - con la così detta “street dance”.

“Oggi abbiamo molti ragazzi e ragazze che praticano questo tipo di danza - dice Laura - di età compresa tra i 13 ed i 35 anni.

Non è detto che chi si avvicini a questo mondo provenga da precedenti esperienze di danza classica: abbiamo ragazzi che hanno iniziato proprio con l'Hip Hop.

In genere chi ha provato si è subito appassionato e magari ha provato anche la break dance”.

L'originaria street dance, improvvisata per strada nei ghetti neri di New York, si è successivamente evoluta nella così detta break dance, oggi comunemente chiamata “Breaking”.

Un fenomeno prettamente metropolitano che sta dilagando anche nella provincia italiana.



Voce dal Vicino

Questo spazio raccoglie i vostri pareri sulla vita cittadina, sugli argomenti che più vi interessano o semplicemente delle opinioni che avreste sempre voluto esprimere ad amici, amministratori e personaggi pubblici. Senza filtro, ecco i vostri messaggi, così come li avete inviati all'indirizzo info@ilvicino.it o registrati sul nostro sito www.ilvicino.it.
**Mi raccomando
 continuate a scrivere
 e a far sentire
 la vostra Voce!**

La voce di Rita

La Prof.ssa Rita Alagna testimone oculare della tragedia in Sri Lanka

Era il 26 dicembre 2004 ed io, inspiegabilmente per i miei orari, alle nove del mattino, uscivo ad imbucare una lettera; svegliata presto da un incubo, in cui una mia amica mi moriva tra le braccia... Fuori dal Blu Lagoon, dove avevo risieduto per quasi un mese, c'era un via vai incredibile di rik-shaw (i tricicli locali adibiti a taxi) stracarichi di gente vestita di bianco... ma non mi ero insospettita, era il BOXER DAY una ricorrenza storica politica e sacra dell'isola. Finalmente tornata all'albergo, trovo gente che corre verso di me... in realtà sono io che vado alla rovescia... il mare sta penetrando la terra! Ma è poca cosa, dieci centimetri d'acqua... continuo a non avere sospetti: c'è la luna piena, è l'ora dell'alta marea, nemmeno questo mi insospettisce, ma giunta all'albergo, da cui tutti fuggono, ho il tempo di raccogliere soldi e passaporto e di salire al primo piano dell'albergo. Mi rifiuto di infilarmi nell'albergo a cinque piani... penso tra me, e qui cominciano confusi sospetti: se crolla quello, muoio come un topo! Penso ad un iceberg caduto al Polo Sud, che ha provocato l'onda-

ta anomala... poi non penso più... VEDO UN MURO D'ACQUA ALTO PIU' DI TRENTA METRI, per tutta la lunghezza dell'orizzonte, che rotola verso di me, come un frastuono, un sordo boato che accappona la pelle. La cagnetta, incontrata mentre arrivavo, è accanto a me e mi chiede protezione, ma in quel momento io so che niente e nessuno si salverà da quell'onda che avanza. Io sono a duecento metri dalla riva... in mezzo ci sono ristoranti, negozietti, tavoli, ombrelloni. In meno di tre minuti, non c'è più niente, macerie sbattute e galleggianti l'albergo dove sono, sola con un cane, trema violentemente sotto l'impatto dell'onda, ma non crolla... sono lì ad osservare lo sfacelo e l'acqua che sale, ad ondate successive fino a due metri e mezzo e tutto galleggia sulle acque torbide, gli abiti e le stoffe colorate dei negozietti, i lignei elefanti che abbellivano l'entrata dell'hotel, la scrivania del proprietario e le mie cose, nella stanza al piano terra. Dopo quattro ore, gli umani immersi nei restanti cinquanta metri d'acquafangosa, si aggrano come sciacalli famelici e raccolgono ciò che trovano: bottiglie di whisky, gioielli strappati ai negozietti della costa, entro nella mia camera devastata, prendo la valigia, pochi abiti zuppi,

fangosi, un paio di sandali e il telefonino impantanato! Le cattive notizie affluiscono come le onde di risacca: al ristorante vicino, il giovane cuoco è morto sotto il crollo del tetto, ma i morti sono centinaia, migliaia... si sa del terremoto al largo di Aceh, in Indonesia, solo nel pomeriggio. Si sa che da noi ad Aluthgama è andata meglio che ad Hikkaduwa, trenta chilometri più a sud; si sa che la costa nord orientale, è stata spazzata via: ponti, strade, case, persone... gli animali no, il giorno prima leopardi, elefanti, uccelli etc. ERANO MISTERIOSAMENTE MIGRATI ALL'INTERNO della giungla, lontano dal mare. Loro sapevano già. Noi, provvisti di telefonini e diavolerie satellitari, noi, figli della supertecnologia, non siamo stati avvertiti... alle Hawaii, lo avevamo saputo in tempo reale, alle tre di mattina, ma chi, dagli Stati Uniti, aveva avvertito India, Sri Lanka, Indonesia, non aveva trovato nessuno negli uffici adibiti al controllo, era giorno di festa in Asia ed erano tutti concentrati sulla visita ai templi buddisti... Se era stata una punizione divina, come i menagramo cominciarono a dire nei giorni successivi, Dio aveva scelto bene i tempi, giorno ed ora; la notte di Natale, quando gli uomini di buona volontà, insieme ai disonesti e ai corrotti, siano essi cristiani, induisti, buddisti, mussulmani, sono tranquilli nelle loro case a festeggiare un altro anno che se ne va.



La voce del cuore

Sono una donna di 58 anni e vivo in un piccolo paesino. Ho un grosso problema, mi puoi aiutare? Forse mi bastano poche parole per togliermi un masso dal cuore. Amo follemente un ragazzo di 36 anni. Anche lui mi ama e vogliamo andare a vivere insieme ma ci sono mille difficoltà, la gente, i figli aiutami tu. Grazie! **Topolina**.

Cara Topolina,

Credo di aver perfettamente capito il tuo problema: sicuramente vivendo in un piccolo centro avrai molte difficoltà, ma come dice un saggio proverbio "al cuore non si comanda". Quindi lasciati guidare dal tuo sentimento, vivilo come un dono prezioso che il cielo ti ha voluto dare. L'amore non ha età, certo non sarà tutto così facile, ma sicuramente ti sentirai amata perché non approfittarne? La vita è così breve: vale la pena di viverla intensamente e sei un domani tutto dovesse finire il tuo cuore ti ringrazierà per le belle emozioni che gli hai donato.

Ti saluto con queste parole:

Anche se un abisso ci separa
 tendiamoci le mani.
 Se mi sostieni salterò nel vuoto
 fino alla tua sponda per starti accanto.
 Sono certa che se ci incamminiamo
 non torneremo più indietro.

Sono un uomo di 38 anni, sposato e con due figli. Da sempre ho finto di essere "normale" per paura e per vigliaccheria, ma dentro di me tutto non andava. Poi ho incontrato un ragazzo e ci siamo perdutoamente innamorati. Per me ha cambiato paese lavoro e con lui ho trovato la mia vera natura e la vera felicità. Cosa devo fare ora? Dammi una risposta non voglio più soffrire!!!! Grazie, **anonimo M**.

Ho dovuto abbreviare la tua lunga lettera per motivi di spazio, ma credimi la risposta c'è l'hai dentro il tuo cuore. Da me vuoi solo una conferma: cosa ti posso dire? E' giusto che tu segua la tua natura, il tuo nuovo amore, ma non dimenticarti del passato. Hai una moglie, dei figli che amano e hanno bisogno del loro "papà". Io non posso che augurarti di vivere la tua vita accanto a chi ti fa sentire sereno e normale e ti ha fatto rinascere nella tua natura.

Ecco due parole per te:

Per anni ho sofferto per la mia diversità,
 ho chiesto al tempo di risolvere il mistero.
 Ma ora che ti ho trovato
 non posso permettermi di
 uccidermi un'altra volta.

la posta di kyky

Sono Marisa e ho superato i 50 anni e mi sento ancora viva. Volevo chiederti ma le donne della mia età che vivono ad Orvieto e dintorni cosa possono fare per divertirsi un po' e trovare nuove amicizie? Mi sento emarginata: per poter passare una serata diversa sono costretta a fare molti chilometri e non sempre è possibile! **Marisa**.

Marisa carissima grazie per avermi sottoposto questo problema già a me noto. Ti prometto che mi impegnerò sia per te che per tutte le persone con il tuo medesimo problema. Intanto continuate a scrivermi più siete più mi date l'opportunità di organizzare qualcosa di originale!!!!!!!

Spero che mi scrivete in molti intanto vi saluto così:

La solitudine
 è apprezzata solo
 dopo una serata
 in serena compagnia!

Da questo numero avrete a disposizione Kyky, la quale risponderà alle vostre domande e vi consiglierà sulle questioni che più vi stanno a cuore. Potete scrivere alla redazione all'indirizzo di posta elettronica: info@ilvicino.it, mandare le vostre lettere a: ilVicino via A. Costanzi, 64 - 05019 Orvieto (TR), o direttamente a Kyky: kykyland@libero.it.

Quale INTELLIGENZA?

Quando si parla di una persona non si dovrebbe mai utilizzare l'aggettivo intelligente, poiché per intelligenza non si intende un qualcosa di monolitico ed univoco. L'intelligenza, infatti, si presenta come una moltitudine di forme così diverse tra loro che non è possibile unificarle e misurarle in modo uniforme. Uno studioso di nome Howard Gardner, attraverso una serie di approfondite ricerche, ha individuato otto tipi di intelligenza, ciascuna con la propria autonomia e fisionomia.

Si osserva così un'intelligenza linguistica tipica dei grandi poeti e scrittori, ma anche dei grandi oratori. Le persone intelligenti, in questo senso, hanno una particolare sensibilità per il significato delle parole, per la loro "interazione musicale", per le regole della costruzione della frase, nonché per l'uso pragmatico del linguaggio.

L'intelligenza logico-matematica è, viceversa, la più enfatizzata nel contesto

della società moderna e consiste, nel suo stato più compiuto, nella capacità di utilizzare sistemi formali sempre più astratti.

Vi è poi un'intelligenza musicale, riguardante la sensibilità agli aspetti melodici, ritmici e di timbro del suono. Tale intelligenza sembra particolarmente legata ad aspetti della sfera emotiva.

Le nostre capacità di orientamento sarebbero, invece, connesse alla nostra intelligenza spaziale che permette di percepire, con precisione, informazioni visive e spaziali, di trasformare tali informazioni e di ricreare determinate immagini senza la presenza originale dello stimolo.

Viene descritta anche un'intelligenza corporea, intesa come capacità di realizzare dei "prodotti" culturalmente apprezzati e che concerne una complessa interazione tra componenti, neurali, muscolari e percettive: si pensi, ad

esempio, a un Nijinski o a un Maradona, ma anche al grande Charlie Chaplin. Che dire poi dell'intelligenza intrapersonale, che concerne le abilità introspettive della persona, intese anche come autoregolamentazione, contatto con le proprie emozioni e motivazioni. A questa si aggiunge l'intelligenza interpersonale che riguarda la capacità di rilevare, comportandosi di conseguenza, gli stati d'animo, le motivazioni e le intenzioni degli altri.

Infine vi sarebbe una intelligenza naturalistica, fondata su una particolare sensibilità per l'ambiente.

Forse, quest'ultima, allo stato attuale delle cose, è quella di cui siamo più carenti.



LO PSICOLOGO RISPONDE.

Potete inviarmi le vostre domande o i vostri commenti all'indirizzo di posta elettronica info@ilvicino.it o tramite il nostro sito www.ilvicino.it.

Pagina a cura di
Raffaele Iacarella

un ulteriore paradosso poiché se da un lato la malattia immaginaria restringe drasticamente le possibilità relazionali, dall'altro costituisce, per la persona, l'unica modalità di stabilire un contatto con qualcuno. Un'ultima riflessione, infine, è possibile circa il rapporto tra le fissazioni ipocondriache e l'attuale società scientifico-tecnologica. Una delle illusioni della nostra era è, infatti, quella di poter guarire qualsiasi malattia. Purtroppo l'illusione rimane tale poiché, nonostante l'incremento della ricerca medica, la "battaglia" con alcune malattie rimane ancora aperta. E' in questo stato di cose che la medicina moderna conferisce sempre più valore alla prevenzione e alla diagnosi precoce, perché così si può ridurre la possibilità di ammalarsi. Ahimé, anche la prevenzione e la ricerca diagnostica, se si trasformano in ossessione e fissazione analitica, rischiano di minare la salute dell'individuo.

L'IPONCONDRIA

La definizione di malato immaginario, molto in voga nel linguaggio comune delle epoche passate, oggi è stata sostituita dalla definizione psichiatrica di ipocondria, che sta a significare la fissazione e la conseguente paura di avere malattie in realtà inesistenti. La persona affetta da ipocondria vive nel costante ascolto del proprio corpo, pronta a rilevare i minimi sintomi di una qualche patologia in modo da poter intervenire prima possibile. I medici, come è facile intuire, divengono il punto di riferimento per queste persone, che si controllano di continuo richiedendo frequenti analisi e consulti medici. Senonché dopo ogni rassicurante esito negativo delle analisi svolte, la persona ipocondriaca gode solamente di una piccola tregua rispetto al proprio dubbio di malattia che, a poco a poco, viene nuovamente alimentato fino all'inevitabilità di un nuovo accertamento diagnostico.

Detto che le patologie maggiormente ipotizzate sono l'infarto

e il tumore (in tutte le varie tipologie), è

bene sottolineare che il mec-

c a -

nismo ipocondriaco si fonda su di un'eccessiva attenzione da parte della persona sui segnali del proprio organismo. In pratica accadrebbe un fenomeno paradossale, caratterizzato da un esagerato tentativo di controllo delle proprie funzioni che, in realtà, fa perdere il controllo. Infatti è stato ampiamente rilevato come il continuo ascolto delle proprie funzioni corporee provochi inevitabilmente un'alterazione delle stesse, con la conferma, per l'ipocondriaco, che qualcosa stia accadendo. Purtroppo, quando il disturbo si protrae nel tempo, il "malato" finisce per essere immaginario poiché si osservano delle reali somatizzazioni, dovute al continuo stress cui il soggetto sottopone il proprio organismo.

Secondo alcune teorie, nel soggetto ipocondriaco si verificherebbe un ritiro dell'interesse per il mondo esterno, con una conseguente concentrazione su di sé e sul proprio corpo. D'altra parte essendo il corpo il veicolo privilegiato attraverso cui una persona si rapporta al mondo, è come se l'ipocondriaco segnalasse una personale perdita della propria capacità di rapportarsi con gli altri: un corpo malato, infatti, è il primo ostacolo alla relazione con il mondo.

Si assiste quindi ad

