

Rispondi alle domande e scopri qual è il tuo profilo **ALL'INTERNO**

Quali sono i segnali da cogliere per evitare gli eccessi **ALL'INTERNO**

I Bud Spencer Blues Explosion si raccontano **ALL'INTERNO**

Non sempre risparmiare è conveniente **ALL'INTERNO**

# BENESSERE & SALUTE

GIOVEDÌ 2 AGOSTO 2012

a cura di STEFANO TAMBURINI

## IL PUNTO

Le medaglie d'oro s'assegnano a Londra non nel nostro parco

Come sempre è una questione di equilibrio. Non va bene il niente assoluto – il *divaning*, nel senso di stare sdraiati a guardare lo sport degli altri – ma non va bene neanche l'eccesso di attività fisica. Può far danni inimmaginabili. Può essere utile parlarne ora, mentre le Olimpiadi sono in pieno svolgimento ed è ai massimi livelli l'attenzione per lo sport. Parlarne può aiutare a fermare in tempo tutti quelli che potrebbero farsi prendere dal troppo entusiasmo e dal conseguente spirito di emulazione. E al tempo stesso per convincere qualche recordman della pigrizia – il cui sforzo principale è più o meno simile a quello del sollevamento palpebre mattutino – a muoversi un po'. Con moderazione ma a rompere il gemellaggio con la pigrizia.

Dei benefici di una sana attività fisica, dopo gli opportuni controlli medici e seguendo tabelle di allenamento su misura, si è già parlato e scritto moltissimo. Molto meno a proposito dei cultori dello sport sempre e comunque, degli allenamenti intensivi anche quando l'età cresce e non si è più sicuri che il fisico possa sopportarli.

Oggi lo facciamo intervistando la psicoterapeuta Flaminia Cordeschi e offrendovi altri momenti di riflessione all'interno di questo inserto. Nella vita c'è una fase per tutte le cose: non è vietato andare a correre la maratona di New York a 60 anni ma certo non va bene farlo senza essere opportunamente preparati. L'Olimpiade personale si può vincere facendo le cose giuste, non esagerando. Le medaglie d'oro si assegnano a Londra, non nella palestra davanti a casa. Buon sport (moderato) a tutti. (s.t.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da un estremo all'altro solo poltrona per guardare le gare o un allenamento dopo l'altro...

di Brunella Gasperini

La televisione è sempre più tentatrice, quest'estate poi l'appuntamento è doppio: a giugno ci sono stati gli Europei di calcio, adesso le Olimpiadi. Centinaia di ore di trasmissioni di qualsiasi sport a tutte le ore e la tentazione di trasformarsi in sportivo da poltrona è forte. Tanti quelli che cedono e sbagliano: il campionato italiano di poltroneria ha sempre più squadre iscritte e la lotta per lo scudetto è incertissima. Meno frequentato il campionato opposto, quello degli ossessionati da far sport sempre e comunque, spesso pure troppo.

Come per altre attività, è sempre una questione di misura: troppo poco fa male, troppo rischia di essere devastante. Lo sport può rivelarsi dannoso infatti se diventa sovraesercizio, iperattività, se arriva a influenzare in modo crescente l'intera vita. Una condizione sostenuta da insoddisfazione per il proprio corpo che spesso si lega a disordini alimentari.

La psicoterapeuta Flaminia Cordeschi, presidente della Federazione italiana disturbi alimentari e referente della sede romana, ci chiarisce cosa si intende con esercizio fisico eccessivo e quali sono i meccanismi psicologici che ne stanno alla base.

**Dottoressa, gli effetti benefici di una regolare attività fisica sono risaputi. Quando invece l'esercizio fisico può comportare rischi piuttosto che vantaggi per la salute?**

«L'attività fisica può costituire un fattore di rischio quando spinge ad adottare schemi rigidi di allenamento e di dieta allo scopo di migliorare la propria performance sportiva. Per esempio si inseguono forme e prestazioni fisiche perfette attraverso sovrallenamento, si adottano diete iperproteiche o, peggio ancora, si utilizzano tutta una serie



## Troppo sport, quanti rischi! Come prevenire gli eccessi

di manovre finalizzate al controllo di un peso particolare – uso di lassativi, diuretici, integratori, anabolizzanti ma anche vomito indotto –. A tal proposito si parla di vigoressia e anoressia atletica, nuove forme di disturbi alimentari emergenti legate a eccesso di sport.

**Cosa spinge ad un abuso di sport – e del proprio corpo – fino a questo punto?**

«Alla base c'è un'alterata percezione dell'immagine corporea, l'idea persistente di non essere adeguati "dentro" e di conseguenza "fuori". Allora lo sport diventa un tentativo disperato di crearsi un'immagine esterna "perfetta" da contrapporre alla percezione del proprio stato interno. Lo sport diventa totalizzante: la persona esiste solo sulla base della performance».

**Vigoressia e anoressia atletica: quali sono le caratteristiche di questi disturbi?**

«La vigoressia è tipica dei ma-

schì, giovani, in particolare sono i body builder muscolosi che non si percepiscono mai abbastanza. Sembra esserci l'esigenza di ancorarsi a un'immagine corporea idealizzata come copertura e sostegno ai fini di sostenere l'identità precaria della persona. L'anoressia atletica invece, tipica delle ragazze, condivide con l'anoressia classica il perseguimento della magrezza ma in questo caso il corpo magro deve essere soprattutto funzionante dal punto di vista dell'efficienza sportiva. L'attenersi a un regime alimentare ristretto è volto a migliorare i risultati sportivi, spesso per compiacere allenatore o genitore con passione per lo sport».

**Esistono sport più a rischio per sviluppare questi disturbi?**

«Sì, per esempio danza classica, ippica, ginnastica ritmica e ciclismo si prestano per l'anoressia atletica in quanto il peso basso è particolarmente apprezzato. Invece per la vigoressia sono fa-

voriti sport sostenuti da un peso importante».

**Quali sono i segnali di una "dipendenza da sport"?**

«Allenamento di molte ore; camminare, muoversi in modo compulsivo; attenzione minuziosa al cibo, alla quantità e qualità di cosa mangiamo; chiusura sul piano sociale, preferenza di sport isolati, alterazione del tono dell'umore. E ci sono segnali medici come per esempio la scomparsa delle mestruazioni per le ragazze, non dovuta a stress da allenamento o da gara ma a sfruttamento eccessivo del corpo».

**Certi atteggiamenti estremi appartengono solo agli sportivi professionisti oppure si possono ritrovare anche tra gli sportivi da palestra e fai-da-te?**

«Certe forme estremizzate e rischiose di tali disturbi si possono trovare in chi pratica sport agonistico ma possono insidiarsi e trovare terreno fertile anche negli sportivi da palestra. La pa-

lestra, da luogo di benessere, può diventare così l'ambiente che agevola situazioni di rischio, proponendo stili di vita e modelli estetici che attecchiscono in modo pervasivo su personalità pre-disposte».

**Cosa fare quando si coglie questo tipo di disagio?**

«È il caso di consultare specialisti esperti. Le associazioni appartenenti alla Federazione italiana disturbi alimentari, presenti in otto città italiane, promuovono un modello di intervento multidisciplinare integrato, il più indicato secondo il ministero della Sanità. Secondo le "linee guida" nazionali e internazionali, infatti, l'approccio multidisciplinare – che coinvolge figure professionali diverse: psicoterapeuti, medici nutrizionisti eventualmente psichiatri – risulta più efficace rispetto a interventi frammentati di singoli professionisti (www.fidadisturbialimentari.com)».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RISPONDI ALLE DOMANDE E SCOPRI SE...

a cura della psicologa  
Brunella Gasperini  
(www.brunellagasperini.it)

# Sei sportivo, salutista o maniaco?

Lo sport fa bene ma troppo fa male. Non è la quantità di sport praticato l'unico indicatore da prendere in considerazione ma il tipo di atteggiamento verso questa attività. Sono determinanti le energie mentali, emotive e fisiche che vengono investite nell'attività fisica. Per molti è svago e benessere, per altri è sistema di vita. E tu, che sportivo sei?



Contrassegna le affermazioni che ti appartengono, nelle quali ti riconosci. Alla fine conta quante sono le tue scelte.

3. Muovermi, praticare esercizio fisico mi piace molto, anzi in realtà non c'è quasi niente che mi piace così

6. Non mi interessa la compagnia degli altri quando mi alleno, faccio bene da solo/a

9. Posso dire che fare esercizio è una delle cose più importanti della mia vita

12. L'allenamento quotidiano deve essere regolare, preciso, continuo

15. Ho cambiato molte cose nella mia vita (relazioni, lavoro, ...) per potermi dedicare allo sport come volevo

18. Mi capita di rinunciare ad avvenimenti, inviti familiari e sociali per non saltare il mio allenamento quotidiano

1. Fare attività fisica per me significa soprattutto mettermi alla prova e raggiungere degli obiettivi, costi quel che costi

4. Fare esercizio mi permette di sciogliere tensioni, superare momenti di tristezza, non sentirmi ansioso/a

7. Ho abbandonato altri interessi, anche il tempo con gli amici, in modo da rendermi libero per la mia attività fisica

10. Sono nate incomprensioni tra me e chi mi è accanto per il modo in cui mi dedico alla pratica sportiva.

13. Gli altri non capiscono quanto sia importante lo sport per me, trovano che sia un po' fissato

16. Sarebbe molto difficile per me cambiare la mia abitudine al movimento, allo sport

19. Pensieri su come mantenermi tonico attraverso alimentazione e sport sono tra le mie preoccupazioni quotidiane

2. Pratico sport soprattutto per tenere sotto controllo peso e forma fisica

5. Tendo ad aumentare tempo ed energie che dedico all'attività fisica per raggiungere gli effetti desiderati

8. Se perdo un allenamento provo smania di riprendere, disagio fisico, mi sento irritabile, alle volte anche un po' in colpa

11. Mi alleno anche se sono stanco o infortunato perché so che dopo mi sento meglio, il mio fisico è abituato così

14. Sentirmi bene nel mio corpo dipende molto dal fatto se mi sono allenato o meno

17. Spesso mi ritrovo a pensare a quello che posso fare per allenarmi, anche quando faccio altre cose

20. Per il mio benessere lo sport è senza dubbio un must

## PROFILO 1 – FINO A 5 SCELTE

### SPORT - EQUILIBRATO

Anche se la mania dello sport - e della dieta - è molto contagiosa, non risulti predisposto/a a un abuso di sport. Dare il massimo, dimagrire a ogni costo, inseguire forme perfette sono atteggiamenti che non ti appartengono piuttosto sai rapportarti in modo consapevole al bisogno di movimento. La tua motivazione all'esercizio fisico ha alla base il bisogno di realizzazione, benessere, socialità, vitalità. Se non diventa fissazione, impegno a tutti i costi, l'esercizio fisico funziona da antidoto e da auto-terapia per molti tipi di disagio.

## PROFILO 2 – TRA 6 E 12 SCELTE

### SPORT - ENTUSIASTA

Ti alleni in un modo che può risultare dispendioso per la tua economia fisica e psichica, rischiando di sfruttare il tuo organismo in modo eccessivo, non avere tempo per recuperare energie e soprattutto non dedicarti alle tue vere esigenze interiori. Cerca di valutare se l'esercizio fisico sta assumendo dimensioni ingombranti nella tua vita. Ridare il posto giusto al corpo, ritrovare il proprio ritmo nel modo di muoversi nella vita possono aiutarti a esprimere te stesso/a anche attraverso canali diversi.

## PROFILO 3 – PIÙ DI 12 SCELTE

### SPORT - MANIACO

Oltre alla quantità, nel tuo caso emergono atteggiamenti che fanno pensare a una sorta di dipendenza da movimento. Organizzare la propria vita sull'esercizio fisico - e non il contrario - dice molto sul tuo modo di rapportarti allo sport. Probabilmente sentirti inadeguato, pensare di "non andare bene" porta a fissarti su alcuni aspetti esteriori come forma, efficienza, immagine sviandoti da quelli interiori e profondi sui quali invece è necessario intervenire per realizzare un vero benessere.

## IL SEGRETO DELL'EQUILIBRIO

La vera regola d'oro per restare in salute è evitare gli eccessi sia nell'alimentazione sia nell'esercizio fisico

di Ludovico Fraia

Il più grande medico di sempre, Ippocrate (vissuto tra il 460 e il 377 avanti Cristo) fissò con una semplice frase il vero segreto dello star bene: «Se potessimo dare a ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute». Ebbene, quel «né troppo né poco» non ha alcun rapporto con quello che mangiano e fanno i grandi campioni al massimo della forma impegnati in una competizione mondiale.

Banale, certo. Ma non si direbbe da quello che si vede intorno. Negli anni Ottanta, quando esplose la moda del fare jogging, si ebbe nei Paesi occidentali un'esplosione delle morti di infarto e di ictus soprattutto di persone tra i 60 e i 70 anni. Com'è possibile che ci si ammazzi in modo così dissennato, si dirà. Ma anche questo ha una spiegazione: per chi è sovrappeso fare jogging è in genere impensabile perché faticosissimo e doloroso per le articolazioni. Ma per chi sta meglio sembra un esercizio quasi normale che produce endorfine e quindi provoca dipendenza, esattamente come le droghe o gli anabolizzanti. Di qui i fantasmi che a tutte le ore popolano le nostre città, madidi di sudore, affannati ma profondamente contenti. Eppure — dicono i medici — non è un esercizio adatto per chi ha più di 60 anni, salvo che con molta moderazione.

### L'esercizio fa bene

Da questa premessa non deve discendere che lo sport non faccia bene. Il contrario: l'esercizio fa sempre bene se studiato con intelligenza, commisurato all'età, alle proprie condizioni fisiche. Esistono, per esempio regole per allenarsi con metodo. L'organizzazione mondiale della sanità, in un recente studio, ha confermato che studi epidemiologici dimostrano che un buon livello di attività fisica è correlato a una maggiore aspettativa di vita e, soprattutto, di vita attiva.

Non si tratta sempre di vero sport. Ci sono attività "moderate" ben precisate che equival-



## Quando la passione per lo sport diventa ossessione

### LA RICERCA

#### Anche il sesso sfrenato senza allenamento crea problemi



Qualunque cosa senza allenamento può far male: anche il sesso. Il sesso non è uno sport ma richiede un corpo abituato all'attività fisica. Altrimenti si rischiano complicazioni cardiache. Lo suggerisce il team dei ricercatori del Tufts medical center di Boston i quali sono anche molto minacciosi quando citano gli studi sulla materia: chi fa sesso sfrenato senza essere in forma rischia il peggio. Però si può dire lo stesso per coloro che affrontano la corsa lenta senza un'adeguata preparazione e magari sotto il sole. Il buon senso può molto.

gono al lavoro di chi cammina veloce. Quali? Nuotare, andare in bicicletta, giocare a golf, fare lavori domestici, ballare o fare riparazioni domestiche. Sono quelle che alcune volte alla settimana chiunque, anche un anziano, dovrebbe affrontare

con serenità. Ma ci sono attività molto pesanti che corrispondono, con esattezza, alle attività già nominate: invece di camminare andare veloce in salita; nuotare veloce, andare in bicicletta oltre i 15 chilometri l'ora, spostare mobili, impegnarsi in

balli impegnativi come il valzer e il tango, ramazzare le foglie per 30 minuti di seguito.

Vero anche l'attività fisica faccia bene all'umore e, specialmente, riduca l'ansia. Lo sport, anche se blando, migliora la sensazione di fiducia in

se stessi. Lo sport implica degli obiettivi che possono essere raggiunti e che danno una sensazione di sicurezza. È assurdo, però, crearsi obiettivi lontani, difficili perché si otterrebbe l'effetto contrario: non solo non si ottiene il risultato sportivo, ma ci si deprime.

### Vantaggi dell'allenamento

È decisivo che la persona, specie se oltre i 40, utilizzi bene l'esercizio. Il centro di eccellenza federale per la ricerca in medicina dello sport di Torino propone, come obiettivi, il miglioramento della mobilità articolare, dell'efficienza muscolare e delle capacità aerobiche. Svolgere un'attività fisica di questo tipo porta nei soggetti tra i 60 e i 75 anni, di entrambi i sessi, un miglioramento del 25-30 per cento. Lo stesso centro ritiene che la forza muscolare può aumentare con l'allenamento dal 6 al 50 per cento, secondo la tecnica e la frequenza dell'allenamento.

Questo non ha niente a che fare con le ossessioni, almeno di tre tipi: la vigoressia per chi è ossessionato dai muscoli; la sindrome di Highlander, per chi vede lo sport come strumento per restare sempre giovani; l'amortalità per chi decide semplicemente di non tener conto

della propria età e, ricorrendo a complessi stratagemmi psicologici, "cancella" anziani e malattie dal proprio orizzonte come se non esistessero, vive, mangia, si veste e si comporta come se avesse 20 o 30 anni, avendone 60-70. Del resto, la nostra epoca sta sconvolgendo alcuni fondamenti psicologici e morali che in un passato, anche non troppo distante, si davano per scontati. Il "ricordati che devi morire" della tradizione prima romana (si diceva ai generali in trionfo perché non si montassero la testa), poi cristiana, è stato completamente rovesciato: «Non ricordarti che devi morire». La giornalista americana Catherine Mayer, autrice del libro "Amortalità" (tradotto in Italia dall'editore Iacobelli), cita come esempio di amortalità quello del regista Woody Allen che ha dichiarato alla Mayer: «Se ti arrovelli su una battuta, su un costume, una parrucca, e sulle scenografie, non hai tempo di pensare alla morte e a quanto sia breve la vita». Insomma l'amortalità non nega che esista la morte (e come potrebbe?) ma ha deciso che, se non se ne parla, non esiste o è come se non esistesse. Nel dubbio, però, meglio fare ginnastica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### DANZA E ANORESSIA

#### I grandissimi ballerini non cedono all'ossessione



Anche la danza può diventare un'ossessione e perfino una malattia. Certo, ballerini come Rudolf Nureyev (nella foto) o Carla Fracci, hanno saputo che per mantenere l'equilibrio che consente loro di tenere la scena, e solo per poche ore al giorno, ci vuole allenamento, autocontrollo e sacrifici, anche alimentari. In tutto il mondo la cronaca riporta terribili episodi di fanciulle in lotta con se stesse per perdere qualche chilo per essere davvero perfette alla prova di danza, che cadono invece nell'anorexia e muoiono letteralmente di fame allo scopo di raggiungere un obiettivo insensato. Raggiungere una forma perfetta per la danza può essere, infatti, una delle tante porte per entrare nell'inferno dell'anorexia nervosa, con tutte le conseguenze. Sarà bene, dunque, ricordare che i grandi ballerini imparano a limitarsi razionalmente senza farne un'ossessione. Leslie Bonci, nutrizionista al Pittsburgh Ballet Theatre avverte: bisogna imparare a essere selettivi, non restrittivi.

# Calamari, finocchi e cioccolato il pranzo è equilibrato e gustoso

## IL PRIMO PIATTO

### Linguina con calamari mandorle e menta fresca



#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 GR LINGUINE ■ 150 GR CALAMARI PULITI ■ 50 GR MANDORLE AFFETTATE ■ 2 RAMETTI DI MENTA FRESCA ■ 1 SPICCHIO D'AGLIO ■ OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA Q.B. ■ ½ BICCHIERE VINO BIANCO SECCO ■ PEPE NERO Q.B. ■ SALE Q.B.

Bollire l'acqua e lessare le linguine. Preparare il condimento imbiondendo in una padella uno spicchio d'aglio con olio d'oliva. Aggiungere i calamari tagliati a listarelle e cuocere per due minuti. Dopo aver sfumato con il vino bianco, aggiungere metà delle mandorle e a fuoco spento spolverare con sale e pepe. Conservare un mestolo dell'acqua di cottura da utilizzare poco alla volta per ultimare la cottura delle linguine in padella unitamente al condimento. Mantecare e guarnire con menta fresca, mandorle affettate e un filo d'olio d'oliva a crudo.

● I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
310	3,1	75	2,1

## IL SECONDO PIATTO

### Salmonè in crosta di nocciole con insalata di finocchi



#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 TRANCI DI SALMONE DA 100 GR CAD. ■ 250 GR FINOCCHIO ■ 1 ARANCIA ■ 50 GR DI SEMI DI PAPAVERO ■ SALE E PEPE Q.B.

Preriscaldare il forno a 180°. Impanare i tranci di salmone i semi di papavero e scottarli sui lati per due minuti in una padella antiaderente. Trasferire il salmone in una teglia da forno e lasciar cuocere per 5 minuti. Tagliare il finocchio longitudinalmente ricavandone delle fettine sottili. Tagliare la buccia d'arancia a filetti e spremere il succo per condire il finocchio con l'aggiunta di un filo d'olio, un pizzico di sale e una spolverata di pepe nero. Ultimata la cottura del salmone, comporre il piatto ponendo sul fondo l'insalatina di finocchi con la julienne d'arancia e posizionare sopra il trancio di salmone. Irrorare con un filo d'olio a crudo e una manciata di pepe nero in grani.

● I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
210	8,43	63	3,2

## LA TISANA

### TISANA ROSMARINO, TIMO E GINEPRO

**INGREDIENTI:** 2 rametti di timo qualche ago di rosmarino qualche bacca di ginepro

**PREPARAZIONE:** Portare a ebollizione l'acqua in un pentolino, spegnere,

quindi mettere in infusione timo, ginepro e rosmarino. Lasciare in infusione per circa 10 minuti, quindi filtrare e zuccherare a piacere con zucchero o miele.

## IL DOLCE

### Semifreddo al pistacchio in sfera di cioccolato



#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

40 GR PASTA DI PISTACCHIO ■ 200 GR PANNA FRESCA ■ 2 ROSSI D'UOVO ■ 80 GR ZUCCHERO ■ 50 GR RUM BIANCO ■ 150 GR CIOCCOLATO FONDENTE AL 40% ■ 50 GR PISTACCHI SGUSCIATI

Col pennello foderare gli stampi di silicone a forma di sfera con il cioccolato fuso e raffreddare in frigo. Montare la panna e mettere in fresco. In una terrina lavorare i rossi d'uovo e lo zucchero, mettere a bagnomaria e girare con la frusta. A 40° C aggiungere il rum. Togliere dal fuoco e mescolare con la frusta fino a raffreddamento. Aggiungere la pasta di pistacchio alla panna e incorporarla con l'aiuto di una leccapentola. Inserire il composto negli stampini e riporre in congelatore per 4 ore. Una volta congelato, togliere il semifreddo dallo stampo e servire su una base di pistacchi frullati e cioccolato fuso.

● I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
640	12,33	78	9,2

## IL COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA

Occhio al dolce meglio non eccedere

DI GIGLIOLA BRAGA\*

Queste linguine sono un primo piatto veramente superbo che riflette la tradizione mediterranea nei suoi ottimi ingredienti. I calamari apportano proteine magre, mentre i grassi delle mandorle, come quelli delle nocciole utilizzate con il salmone, sono prevalentemente di tipo monoinsaturo, quindi favorevoli alla nostra salute. Entrambi questi frutti secchi contengono notevoli quantità di potassio, molto importante per gli equilibri del nostro organismo.

Con la sudorazione estiva se ne possono perdere notevoli quantitativi che questi piatti possono contribuire a ripristinare. Il salmone è molto ricco di omega-3, gli acidi grassi preziosissimi per il nostro benessere.

L'utilizzo della buccia d'arancia impone la scelta di agrumi "non trattati" con il bifenile, un antifungino che non va ingerito. Il semifreddo al pistacchio ha moltissimi grassi saturi da limitare. Si consigliano pertanto piccole porzioni

\* autrice di "L'alimentazione giusta per mio figlio" (Sperling e Kupfer, 2011)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## BUD SPENCER BLUES EXPLOSION » BAND MUSICALE

Cantare e suonare?  
Ci vuole **veramente**  
un fisico bestiale

Da quattro anni siamo sempre in tournée e lo sforzo è tanto non resta il tempo per uno sport vero

di Sara Ficocelli

■ Sono stati una fra le rivelazioni musicali più acclamate del 2009 e quest'anno hanno confermato che la fiducia è ben riposta con un'esibizione da brivido al concertone del primo maggio, portando sul palco più famoso d'Italia una rivisitazione in chiave blues di uno dei pezzi storici dei Chemical Brothers, "Hey Boy, Hey Girl". Al di là del successo, però, i Bud Spencer Blues Explosion sono due ragazzi molto semplici. Un duo che crede che oggi più di ieri, in Italia, ci sia spazio per chi sa e ha voglia di fare bene. E loro "bene" lo fanno davvero.

#### L'energia della musica

Chitarra e voce per Adriano Viterbini e batteria e voce per Cesare Petulicchio, la loro musica sprigiona un'energia rara, fa venir voglia di ballare ma anche di starsene un po' da soli a riflettere. Da "Happy" a "Do It" (acronimo di Dio Odià I Tristi), i Bud Spencer Blues Explosion hanno declinato il punk blues secondo la sensibilità italiana, fondendo, a partire dal nome (ispirato a due idoli del cinema e della musica, l'attore Bud Spencer e il gruppo Jon Spencer Blues Explosion), Italia e America. Il 2011, con un tour di ben 13 date, è stato l'anno della consacrazione. «Sono quattro anni che siamo in tournée, continuamente in giro – spiega Cesare – una vita stancante, ma ormai siamo allenati». Vivere sul palco e suonare uno strumento musicale come la chitarra o la batteria, del resto, è più che fare sport. E infatti Cesare, che pure ha un fisico snello, per tenersi in forma non fa altro: sudare picchiando su tamburi e piatti ogni sera per lui è più che sufficiente.



ADRIANO VITERBINI

Quando posso farlo vado a correre, mi aiuta a scaricare le tensioni e a pensare»

Anche perché, dal suo punto di vista, lo sport ginnicamente inteso nasconde più di un effetto collaterale. «L'ultima volta che ho giocato a calcio con degli amici – racconta – mi sono rotto il labbro al calcio di inizio. Poi il giorno dopo ha fatto infezione e sono stato una settimana de-

forme. Se proprio avessi dovuto impegnarmi in una qualche attività, comunque, mi sarebbe piaciuto giocare a golf».

#### Il sogno dell'arrampicata

Occhi neri e sorridenti, Adriano è già più sportivo: «Mi piace molto andare a correre quando trovo il tempo, e mi piacerebbe fare surf. Sicuramente farmi una corsa mi aiuta a scaricare tensioni accumulate. E a pensare».

Il suo "sogno atletico nascosto", tuttavia, è l'arrampicata: «Sì, mi sarebbe sempre piaciuto approfondire, così come col surf: in realtà non considero questi due sport definitivamente abbandonati. Spero di trovare il tempo».

CESARE PETULICCHIO

Picchiare sui tamburi è come andare in palestra ma se potessi mi piacerebbe il golf»



#### LA SCHEDA

### Il nome della band ispirato dall'attore e da un gruppo punk blues

I Bud Spencer Blues Explosion si formano a Roma nel gennaio 2007, da Adriano Viterbini e Cesare Petulicchio. Il nome scelto per la band presenta due palesi riferimenti: il primo all'attore Bud Spencer, il secondo al gruppo punk blues Jon Spencer Blues Explosion. Appena due mesi dopo viene pubblicato il loro primo album autoprodotta, Happy. Nel 2009 i Bud Spencer Blues Explosion pubblicano con l'etichetta Yorpikus l'album Bud Spencer Blues Explosion, contenente 12 tracce registrate in studio, più le registrazioni delle due canzoni eseguite al Concerto del Primo Maggio 2009, dove arrivano ad esibirsi grazie al concorso "Primo Maggio tutto l'anno", aggiudicandosi il Premio Siae. Nel 2009 i Bud Spencer Blues Explosion iniziano un tour negli Stati Uniti composto da sei date. Il 4 novembre 2011 esce il loro nuovo album, dal titolo Do It (acronimo di Dio odia i tristi). Il tour inizia l'11 novembre a Bologna. Adriano Viterbini è anche il chitarrista di Raf.

#### Il problema del tempo

Il problema, infatti, quando sei un musicista, è che di tempo da dedicare ad attività "extra" te ne resta poco. Soprattutto una volta che hai tolto quello da dedicare a famiglia, fidanzata e amici. Difficile insomma coltivare una passione, quando la tua più grande coincide col lavoro. Quel che è certo è che questa nuova vita, iniziata per

loro effettivamente poco tempo fa, a 28 anni, li ha cambiati molto. Ma in meglio. «Ci rendiamo conto – spiega Adriano – che questo per la musica italiana è un momento d'oro. E siamo ottimisti. E' finita l'era delle case discografiche, adesso si guarda all'artista in modo diverso, è il pubblico che decide, venendo ai tuoi concerti e seguendoti dappertutto. Per noi è stato co-

si, un crescendo di entusiasmo, dai 20 spettatori della prima serata alle migliaia del primo maggio. Per il futuro desideriamo solo mettere a fuoco i nostri punti di forza e ottimizzarli».

Del resto, il duo formatosi a Roma nel 2007 è ancora giovanissimo. Ma già temprato dalla fatica fisica di un concerto a settimana e di una vita in tour, e da quella psicologica di un cambiamento che impone di mettersi sempre in discussione. Guardando le loro belle facce sane, solari, e ascoltando il piglio vivace delle loro voci, viene proprio da dire che uno sport perfetto per tenersi in forma è, senza dubbio, la musica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Le operazioni agli occhi? Non sempre risparmiare conviene

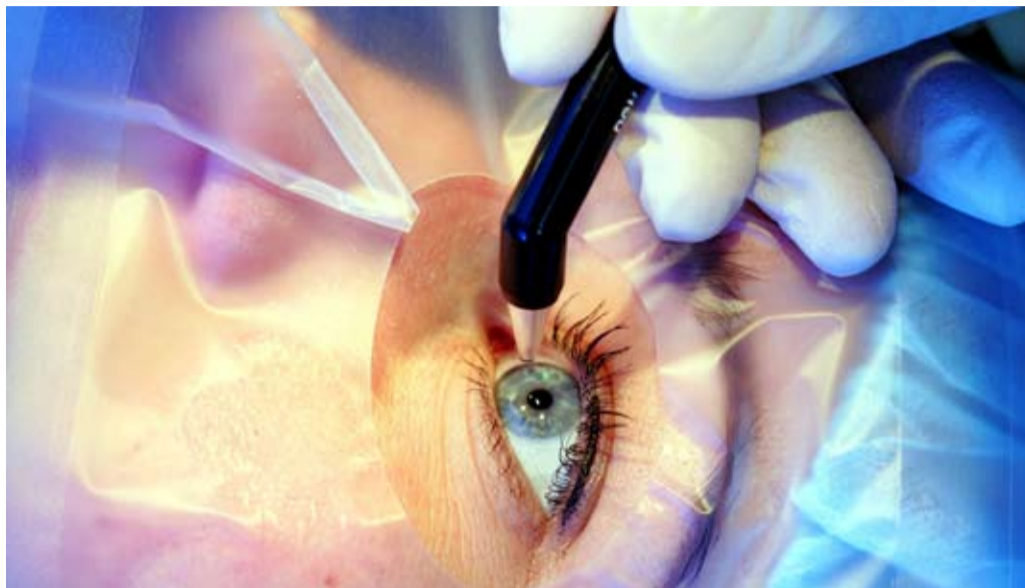
Spesso i costi più bassi sono legati all'utilizzo di macchinari antiquati e i rischi di errori in questi casi aumentano

di Marianna Bruschi

■ L'intervento più diffuso al mondo è quello sulla cataratta: in Italia se ne operano più di 500mila casi all'anno. Poi ci sono le correzioni, dalla miopia allo strabismo, con la sfida tecnologica che punta a correggere contemporaneamente con un solo intervento più difetti della vista. Ma la sfida è anche fare in modo che i pazienti siano il più possibile informati, «perché ci sono ancora interventi eseguiti con macchinari vecchi di vent'anni». Lo sottolinea Paolo Vinciguerra, dal novembre 1999 responsabile dell'unità operativa di Oculistica dell'istituto clinico Humanitas di Milano.

**Professor Vinciguerra, quali sono i numeri degli interventi in ambito oculistico?**

«Da quando nel 2003 le correzioni dei difetti sono uscite dal sistema sanitario non ci sono numeri certi. Ci sono sicuramente decine di migliaia di interventi all'anno. Mentre la cataratta è l'intervento più dif-



fuso e considerato dall'organizzazione mondiale della sanità a che il più sicuro».

**Le correzioni dei difetti della vista oggi possono essere eseguite anche in uno studio privato. Quali sono i costi?**

«Il prezzo dipende dalla tecnologia. Se ho un laser del 1986 posso offrire una procedura a un costo vantaggioso ma con una macchina arretrata. I pazienti che valutano solo il prezzo sono fuorviati: non si rendono conto che il vero ladro è chi offre una prestazione che non solo mette a repentaglio la vista, ma che è

anche dal valore nullo».

**Qual è l'elemento in più che oggi offre la tecnologia del settore oculistico?**

«Quando un paziente è sdraiato l'occhio non si sposta solo sul piano x y. È una sfera con movimenti di rotazione in tutti i piani possibili e che può spostarsi anche in avanti e indietro. Ci sono laser che riconoscono questi movimenti. Oggi l'unico di questo tipo è all'Humanitas. I laser sono soggetti a continui aggiornamenti. Il nostro primo strumento comprato a Monza è costato 88 milioni di lire. Og-

gi i laser avanzatissimi costano 700mila euro».

**Prima spiegava che ci sono pazienti che guardano soprattutto al prezzo dell'intervento. Questo anche con il rischio di insuccesso o di problemi più gravi alla vista?**

«Oggi molti si affidano allo studio più vicino a casa. E pensare che quando si prenota una vacanza anche di pochi giorni si consultano agenzie, siti specializzati, si cercano i commenti di altri utenti. Ma quando si tratta dell'occhio, con interventi spesso irreversibili, spesso ci si affi-



Il professor  
Paolo Vinciguerra

Il vero affare è nel non dover più comprare gli occhiali in qualche caso anche due paia alla volta

da al primo posto che si trova. Oggi c'è anche chi rinuncia, per esempio, a un intervento che insieme con la cataratta corregge anche i difetti della vista».

**Perché rinunciare?**

«Per i costi. Ma non si rendono conto che il risparmio è nel non dover comprare più gli occhiali, magari due paia uno per vedere da vicino e uno da lontano. Non è questione di spingere a spendere, ma di guardare al valore. Anche quando si fanno prestazioni con il servizio sanitario nazionale c'è uno spread enorme nella qualità: c'è chi

usa lenti di qualità altri meno e il medico ha poca responsabilità perché capita che le gare vengano vinte dalla ditta che offre lenti meno buone. Questo perché, negli appalti, la qualità vale il 30 per cento del punteggio».

**Eppure abbiamo capito che la tecnologia e la qualità degli strumenti usati sono fondamentali per la riuscita degli interventi.**

«Certo, non per esempio abbiamo acquistato uno strumento che dà la possibilità di esaminare tutte le caratteristiche dell'occhio e di memorizzarle. Il microscopio proietta sul mio occhio l'analisi eseguita e le allinea secondo i parametri dell'occhio. Oggi siamo in grado di spostare le lenti di un quarto di millimetro per correggere l'astigmatismo».

**Nelle correzioni dei difetti della vista, conta di più il fattore estetico di non portare gli occhiali o la possibilità di vederli meglio?**

«La situazione è cambiata. Anni fa c'è stata un'ondata di giovani che si faceva operare diciamo per rimorchiare, considerandosi più carini senza occhiali. Spesso la correzione era il regalo per i 18 anni dei genitori. Oggi i pazienti hanno 30-40 anni, sono persone affermate sul lavoro che si fanno un regalo».

**Quali sono i suoi consigli prima di sottoporsi a un intervento oculistico?**

«Bisogna andare in centri specializzati. Chiedere quanti interventi vengono eseguiti all'anno, l'anno in cui è stato comprato il laser. Ci sono posti con una reputazione solida durevole nel tempo e non frutto del marketing».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### L'ansia per i dolori nella minzione

■ Ho da poco passato i cinquanta e non ho nessun problema fisico. L'ultima volta che sono stato dal medico per alcuni fastidi urinari, come la difficoltà mattutina a svuotare la vescica e periodicamente qualche bruciore alla minzione, mi ha riscontrato la prostata aumentata leggermente di volume. Per ora le analisi del sangue e il Psa sono buone ma sono preoccupato per una possibile evoluzione della patologia e vorrei sapere se esistono cure che comunque non diano problemi all'attività sessuale, come mi hanno riferito amici con i miei stessi sintomi. Cosa mi consiglia? Che altri esami o eventuali cure posso seguire?

**(Carlo, 51 anni, Pisa)**

► Risponde il professor Domenico Prezioso, docente di urologia all'Università Federico II di Napoli.

Innanzitutto vorrei rassicurarla sul fatto che, superati i 50 anni, un aumento del volume della prostata è abbastanza naturale e non è indice di gravi patologie. Certamente sono possibili sintomi – quali quelli che lei mi riferisce – indici di ostruzione iniziale e fenomeni flogistici, comunque fastidiosi per la nostra vita quotidiana. È vero quanto ha sentito dai suoi amici: spesso la terapia medica con prodotti di sintesi, anche se efficace per ridurre i sintomi, può dare effetti collaterali anche sulla vita sessuale, ma

### LA LETTERA DEL MESE

RISPONDE IL PROFESSOR ALFREDO BORRIELLO\*

## Come ringiovanire le mani screpolate e "cancellare" le macchie



Vorrei un consiglio su come provare a ringiovanire le mie mani. Fino a pochi anni fa non avevo problemi ma negli ultimi anni ho notato prima la pelle troppo screpolata, poi delle piccole macchie che mi creano imbarazzo soprattutto quando gesticolo. C'è una soluzione?

GIOVANNA, 61 ANNI, VERONA

Il problema è molto diffuso anche se non sempre si decide di ricorrere alla chirurgia estetica. In genere le macchie brune, estremamente comuni ed espressione del photoaging, possono essere eliminate con il laser. luce pulsata, herbium-yag, Q-switch sono solo alcuni tipi di laser che vengono comunemente utilizzati a seconda delle caratteristiche e dell'ori-

gine delle macchie. Ma anche peeling chimici possono essere altrettanto efficaci. La pelle delle mani va anche tonificata stimolando la produzione di fibre collagene e, in questo caso, i trattamenti più adatti sono quelli che producono calore, ovvero radiofrequenza e laser all'anidride carbonica frazionato. Infine per le mani molto magre o con pelle molto sottile e vene particolarmente rilevate l'alternativa migliore è il lipofilling, ovvero l'emulsione di cellule adipose del proprio corpo che, oltre a contenere fattori di crescita e cellule staminali, assolve anche una funzione di riempimento molto importante.

\* DIRIGENTE DELL'UNITÀ OPERATIVA DI CHIRURGIA ESTETICA DELL'OSPEDALE PELLEGRINI DI NAPOLI

esistono oggi composti naturali, come il recentissimo Tradaprost, ideali nel suo caso. Questi prodotti sono efficaci sia sui sintomi urinari, per la presenza di una delle sostanze più usate, la serenoa repens, sia nel conservare intatta la vita di coppia, per l'associazione con la tradamixina, composto brevettato e spesso utilizzato per migliorare la funzione sessuale maschile.

### Che si può fare se le palpebre calano

■ Ho sempre fatto attenzione alle cure del mio viso. Ho usato diverse creme e sieri, ma le palpebre, di sicuro per l'età e lo stress, sono calate

irrimediabilmente. Vorrei quindi sottopormi a un intervento di blefaroplastica ma ho paura che possa stravolgere lo sguardo e, comunque, vorrei sapere se ci sono controindicazioni all'intervento.

**(Vanessa, 51 anni, Padova)**

► Risponde il professor Alfredo Borriello, dirigente dell'unità operativa di chirurgia estetica dell'ospedale Pellegrini di Napoli.

La zona occhi è la più fragile e delicata del viso, perché l'epidermide è più sottile e quindi maggiormente esposta all'aggressione degli agenti interni ed esterni. Spesso, nonostante attenzioni e creme, l'unico rimedio è effettuare un

intervento estetico che permette di correggere le imperfezioni in modo preciso, seguendo la linea naturale delle palpebre, senza lasciare cicatrici visibili e garantendo risultati duraturi. Attraverso un semplice riposizionamento dei volumi, cioè eliminando l'eccesso di pelle della palpebra superiore, è possibile recuperare in breve tempo e con un decorso post operatorio breve, uno sguardo meno appesantito e più disteso. Fare attenzione però alla tecnica che usa il chirurgo che potrebbe donare agli occhi un aspetto poco naturale, meglio noto come occhio rotondo. Per evitare

questo tipo di inconveniente sarebbe meglio associare alla blefaroplastica un'altra tecnica, la cantopessi, una semplice ma efficace procedura chirurgica che, attraverso la tensione dei legamenti mediali o laterali degli occhi e alcuni punti di sutura, previene il naturale cedimento della palpebra inferiore che si manifesta dopo l'esportazione della pelle. Se non ha particolari problemi di salute, quindi, può sostenere l'intervento senza preoccupazioni.

### La cura dell'emofilia in Italia e in Europa

■ Sono la mamma di un bambino emofilico. Abito a Cesano, vicino a Roma: volevo

sapere se esistono centri specifici per la cura dell'emofilia nel nostro Paese e in Europa. **(Stefania, 33 anni, Roma)**

► Risponde il dottor Gabriele Calizzani, presidente della Federazione delle associazioni emofiliche e collaboratore Centro nazionale sangue di Roma.

Grazie al decreto del commissario ad acta della Regione Lazio numero 57 del 12.07.10, è stato approvato il "Piano di riorganizzazione della rete delle malattie emorragiche congenite", in accordo al quale vengono identificate sette strutture ospedaliere quali sedi di Centri emofilia: dell'elenco fanno parte, a Roma, il policlinico Umberto I, il policlinico Gemelli e l'ospedale pediatrico Bambino Gesù; Santa Maria Goretti a Latina; Belcolle a Viterbo; San Camillo de Lellis a Rieti; Umberto I a Frosinone e Provincia. Tuttavia, il piano ha trovato scarsa attuazione: rimangono quindi gravi criticità nel trattamento, legate soprattutto a carenza di personale dedicato soprattutto a livello del Centro Hub del policlinico Umberto I. Pur sussistendo notevoli differenze nell'offerta assistenziale tra le varie aree geografiche del nostro Paese, l'Italia è comunque in prima linea nel trattamento e nella ricerca sull'emofilia. Per maggiori informazioni e per consultare la mappa dei Centri emofilia in Italia ed Europa, può visitare il sito [www.fedemo.it](http://www.fedemo.it).