

# AVIS **SOS**

Periodico d'informazione e cultura dell'Avis Nazionale



**Sport  
e Stile...  
di Vita**

*Francesca Porcellato*

# Quanti siamo, dove siamo

76ª Assemblée Generale Avis - Montecatini Terme 25/27 maggio 2012

Avis Regionale (o equiparata)	Numero soci persone fisiche			Numero soci persone giuridiche						Numero donazioni			
	Donatori	Altri soci	Totale soci p.f.	Avis Comunali	Avis Provinc.	Avis Region.	Totale soci p.g.	Speciali	Totale compl.	Sangue intero	Plasmaferesi	Altre aferesi	Totale donazioni
Abruzzo	17.842	583	18.425	93	4	1	98		98	25.326	2.948	397	28.671
Alto Adige	18.354	106	18.460	6		1	7		7	25.643	2.377		28.020
Basilicata	21.682	547	22.229	108	2	1	111		111	23.874	5.610	683	30.167
Calabria	33.879	122	34.001	141	5	1	147		147	54.005	934	833	55.772
Campania	57.626	204	57.830	55	10	1	66		66	76.750			76.750
Emilia Romagna	147.743	4.590	152.333	341	9	1	351		351	228.135	48.407	3.583	280.125
Friuli Venezia Giulia	9.173	121	9.294	43	3	1	47		47	8.164	3.204	613	11.981
Lazio	63.057	1.681	64.738	196	7	1	204		204	78.627	2.269	1.536	82.432
Liguria	19.638	2.200	21.838	65	3	1	69		69	28.188	2.462	695	31.345
Lombardia	251.656	9.031	260.687	651	12	1	664	2	666	422.983	85.615	7.014	515.612
Marche	50.882	1.291	52.173	130	5	1	136		136	75.256	21.540	5.427	102.223
Molise	8.100	557	8.657	35	2	1	38		38	12.348			12.348
Piemonte	115.024	4.231	119.255	294	8	1	303	2	305	164.904	30.591	8.605	204.100
Puglia	55.017	1.137	56.154	125	5	1	131		131	69.137	6.310	3.380	78.827
Sardegna	28.586	1.143	29.729	153	8	1	162		162	43.797			43.797
Sicilia	70.215		70.215	149	8	1	158	1	159	107.563			107.563
Toscana	75.645	2.476	78.121	159	23	1	183		183	82.586	31.178	5.784	119.548
Trentino	16.079	391	16.470	47	2	1	50		50	18.754	3.438	172	22.364
Umbria	29.839	1.176	31.015	61	2	1	64		64	40.796	2.073		42.869
Valle D'Aosta	3.944	451	4.395	20		1	21		21	5.978	1.411	142	7.531
Veneto	124.692	6.791	131.483	334	6	1	341	2	343	179.307	34.856	4.003	218.166
<b>TOTALI ITALIA</b>	<b>1.218.673</b>	<b>38.829</b>	<b>1.257.502</b>	<b>3.206</b>	<b>124</b>	<b>21</b>	<b>3.351</b>	<b>7</b>	<b>3.358</b>	<b>1.772.121</b>	<b>285.223</b>	<b>42.867</b>	<b>2.100.211</b>
Avis Svizzera	1.032	367	1.399	21		1	22		22	1.741			1.741
<b>TOTALI ASSOCIATIVI</b>	<b>1.219.705</b>	<b>39.196</b>	<b>1.258.901</b>	<b>3.227</b>	<b>124</b>	<b>22</b>	<b>3.373</b>	<b>7</b>	<b>3.380</b>	<b>1.773.862</b>	<b>285.223</b>	<b>42.867</b>	<b>2.101.952</b>



## Servizio ABBONAMENTI

L'offerta di abbonamento annuale è libera\* e andrà inviata SOLO ED ESCLUSIVAMENTE sul seguente c/c bancario: Codice IBAN IT 49N 02008 01601 000100736058.

IMPORTANTE: specificare nella causale "AVIS SOS".

\* Offerta minima per l'Associazione, a indirizzo: Euro 6 (sei). Inviare i recapiti desiderati in file Excel a: [avis.nazionale@avis.it](mailto:avis.nazionale@avis.it)

Saranno inoltre applicati prezzi speciali a chi sottoscrive molti abbonamenti.



# luglio 2012

## L'EDITORIALE

4 **Promuovere salute è uno dei nostri ruoli**

## STORIE DI TESTIMONIAL AVIS

5 **Fabio Scozzoli, una "rana" donatrice**

6 **La rossa volante, "fiammetta" gialla**

8 **Edita: dalla Lituania ai... pedali pistoiesi**

9 **Da Mesagne calci e pugni alla vera violenza**

10 **Donare? Come far ginnastica: un'arte  
Igor Cassina, grande testimonial**

## I CAMPI SENZA GIOCHI

11 **Impianti sportivi: cornici di vita, ma anche...**

## SAVE THE CHILDREN - UN PROGETTO

12 **Sport poco, cibo troppo, tv e pc a go-go**

## NUTRITION FUNDATION OF ITALY

14 **Attività fisica, sana alimentazione e salute**

## STILI DI VITA E DONAZIONI

15 **Il parere del trasfusioneista, "buon cibo uguale buon dono"**

## CENTRO SPORTIVO ITALIANO

16 **Giovani e sport, un'esperienza da "esportazione"**

## GIOVANI, SPORT, AVIS

17 **A Lagonegro i giovanissimi si "muovono" con Avis**

## PREVENZIONE E SALUTE

18 **Sesso, malattie trasmissibili, prevenzione**

19 **Liift: gli stili di vita per combattere contro i tumori**

## COMPETIZIONE E DIPENDENZA

20 **Quando il gioco non dura poco**

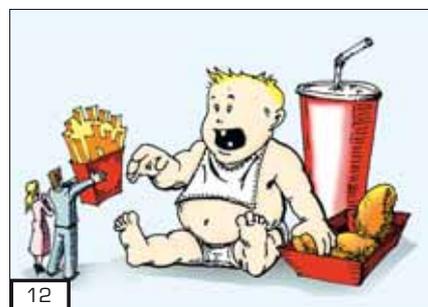
21 **Gioco d'azzardo, un giro d'affari da 80 miliardi**

## GIOVANI E STILI DI VITA

23 **Giovani e dono: né eroi, né sfigati, ma no ai "dogmi"**



8



12



14



17



20

# Promuovere salute è uno dei nostri ruoli

In questo numero del nostro periodico abbiamo deciso di affrontare temi di estrema rilevanza nel contesto sanitario in cui operiamo, nell'ottica di una visione della nostra missione allargata ai temi della promozione della cultura della prevenzione, della salute, di stili di vita sani e positivi. È importante sottolineare come negli ultimi anni il concetto di salute sia profondamente mutato, ma soprattutto sia aumentato tra la popolazione il bisogno di salute che sempre più frequentemente si identifica con un quadro complessivo di "benessere".

Se da un lato sono migliorate notevolmente le terapie, dall'altro si pone maggiore attenzione alla qualità della vita e soprattutto si sono sviluppati interventi di larga scala in tema di prevenzione. Inoltre va sottolineata l'evoluzione dell'approccio anche dal punto di vista educativo e divulgativo del concetto di salute. Si tende infatti sempre più a passare dall'educazione sanitaria alla promozione della salute, cosa che presuppone una attenzione sempre maggiore a stili di vita sani.

Secondo alcune esperti, l'educazione alla salute può essere definita come *"un processo educativo che tende a rendere responsabili le persone singole e i gruppi nella difesa della propria salute e di quella altrui"* (Modolo, Seppilli).

Mentre la promozione della salute si estrinseca in un progetto educativo che ha l'obiettivo di *"costruire una mentalità, uno stile di vita e una modalità di relazione interpersonale capaci non solo di prevenire la malattia ma anche di promuovere l'acquisizione del concetto di salute come un bene primario e insostituibile da difendere e da potenziare"* (Greco).

In quest'ottica il contributo che possiamo fornire in termini di prevenzione e di promozione della salute - principalmente nell'ambito della popolazione dei donatori, ma successivamente allargandolo al contesto familiare e sociale in cui viviamo - costituisce un ulteriore e significativo obiettivo per Avis, come peraltro sancito anche dal nostro Statuto.



Questo perché Avis ha come tipologia di riferimento donatori periodici, volontari, non remunerati, anonimi e associati, e pertanto consapevoli, che sono espressione di un patrimonio valoriale enorme da salvaguardare.

Un approccio di questo tipo ci permette non solo di informare il donatore su possibili situazioni già in essere e che possono essere corrette con azioni preventive, ma anche su azioni di miglioramento dei propri stili di vita con particolare attenzione a quelli potenzialmente dannosi per sé (alimentazione scorretta, fumo di sigaretta, assunzione di droghe, rapporti sessuali a rischio, per citarne solo alcuni) e per gli altri. Un contributo, piccolo se vogliamo, ma con una potenzialità di tutto rispetto, per migliorare la salute generale e "sociale".

Promuovendo inoltre la donazione periodica e consapevole con i necessari stili di vita sani si agisce anche nella direzione di sviluppare un atteggiamento mentale positivo, che favorisca azioni prosociali di significativo impatto nella comunità dove il donatore vive e dove Avis opera. Una positività di cui, soprattutto oggi, c'è estremo bisogno nel nostro Paese e per la quale possiamo ben fare la nostra parte, ogni giorno.

Nelle pagine che seguono troverete quindi approfondimenti su alcuni di questi importanti argomenti. Un occhio particolare l'abbiamo voluto dedicare - visto che andiamo in stampa in concomitanza con l'inizio dei Giochi Olimpici di Londra - al mondo dello sport. Ecco allora che siamo partiti dalle testimonianze dirette di alcuni sportivi, da sempre vicini all'Avis, con le loro storie di vita. Una sorta di incipit, quindi, per introdurre sane abitudini come alimentazione corretta e attività fisica continuativa per poi passare a parlare ai comportamenti a rischio. Le risultanze di ricerche condotte anche su piccola scala, indicano una scarsa o nulla percezione del rischio correlato con alcuni comportamenti soggettivi e la non conoscenza che questi stili di vita spesso determinano anche non idoneità alle donazioni. Non mancano iniziative positive di organizzazioni di volontariato nell'ambito sportivo e giovanile fra cui vanno citati anche i "gruppi di cammino" organizzati da diverse nostre sedi che abbinano l'attività fisica alla socializzazione. Chiudiamo con i giovani e il loro parere-pungolo, non senza aver prima approfondito anche "nuove dipendenze" di cui pochi parlano, ma che stanno sempre più esplodendo, minando alla base gli stessi valori su cui si fonda la nostra società solidale. Buona lettura e buona estate.

Vincenzo Saturni, presidente Avis nazionale

## Dallo Statuto nazionale

### ART. 2 - SCOPI SOCIALI

**c. 3** Essa (*l'Avis, ndr*) pertanto, in armonia con i propri fini istituzionali e con quelli del Servizio Sanitario Nazionale, si propone di:

- Sostenere i bisogni di salute dei cittadini favorendo il raggiungimento dell'autosufficienza di sangue e dei suoi derivati a livello nazionale, dei massimi livelli di sicurezza trasfusionale possibili e la promozione per il buon utilizzo del sangue;
- Tutelare il diritto alla salute dei donatori e di coloro che hanno necessità di essere sottoposti a terapia trasfusionale;
- Promuovere l'informazione e l'educazione sanitaria dei cittadini;

..... omissis .....

# Fabio Scozzoli, una "rana" donatrice

**F**orlivese, 24 anni, Fabio Scozzoli è una delle punte di diamante del nuoto italiano. Vicecampione mondiale dei 100 metri rana nel 2011, a maggio Fabio è diventato campione europeo, precedendo l'ucraino Valeriy Dymo e l'altro nuotatore azzurro, Mattia Pesce. Inutile nascondersi (anche se al momento in cui riceverete la rivista si potrebbe già conoscere il risultato) sul fatto che Fabio sia in pole position anche per una prestigiosa medaglia olimpica. I successi, nazionali e internazionali, non hanno però intaccato l'indole e l'umanità di questo ragazzo che, cresciuto in una famiglia impegnata nel sociale, si è da qualche mese prestato come testimonial gratuito dell'Avis Emilia-Romagna. Un ruolo suggellato dalla presenza nello spot "Il tuo miglior tempo", trasmesso anche dai canali Sky. Abbiamo incontrato Fabio prima della partenza per Londra, in una pausa dei suoi intensi allenamenti.

## Come ti sei avvicinato al mondo del nuoto?

*Sono stati i miei genitori a spingermi, quando avevo 7 anni. In casa c'era già mia sorella, più grande di 3 anni, a praticarlo. Lo hanno fatto perché è uno sport sano e completo per la crescita fisica, soprattutto quando si è piccoli. Con il passare del tempo, poi, ti appassionano e trovi anche la compagnia di amici con cui continuare a farlo.*

## Che cosa ti ha insegnato il nuoto?

*Sacrificio, perché soprattutto ad alto livello ti alza la soglia del dolore. Siamo sottoposti a fatiche che nella vita normale non si affrontano. Questo ti forma per la vita. L'agonismo, inoltre, mi ha insegnato molto, perché è vero che il nuoto è uno sport individuale, ma ti devi confrontare con chi è nelle altre corsie. E poi il nuoto mi ha insegnato a superare i propri limiti, perché combatti sia contro te stesso sia contro il cronometro.*

## Com'è la tua giornata tipo?

*D'estate mi sveglio verso le 7. Dalle 8 alle 11.30 ho l'allenamento in piscina. Poi torno a casa per pranzo e mi riposo, perché sono stanco morto. Dalle 16 alle 19 torno ad allenarmi. Poi rientro a casa per la cena e alla sera esco con gli amici per un gelato, per mangiare insieme della frutta o per fare una passeggiata al parco. In ogni caso, vado a letto presto.*

## Qual'è il tuo rapporto con l'alimentazione?

*Per un atleta è importantissima e per questo devo tenerla molto controllata. Durante la giornata mangio molti carboidrati, che elimino invece alla sera dove prevalgono proteine e verdure. In generale evito i cibi grassi.*



## Che persona sei al di fuori del nuoto?

*Mi piace andare al cinema e sono appassionato di auto e Formula 1. Amo calcetto e tennis, anche se mi piacerebbe avere più tempo per giocarli. E poi mi piace seguirli alla televisione, in particolare la mia squadra del cuore, il Milan.*

## Che cosa sono il volontariato e Avis per te?

*Mia mamma è stata donatrice anche se poi, a causa di un tumore al seno, non ha più potuto continuare. Il mondo della solidarietà*

*l'ho sempre visto da vicino e sono sempre stato educato a questi valori, perché i miei genitori sono cattolici praticanti e anch'io sono sempre andato in chiesa. Ritengo che chi è più fortunato, e in un certo senso io mi considero tale, abbia il compito di aiutare chi ha meno possibilità. In questo momento, poi, un pensiero speciale è andato alle famiglie dei terremotati. Al recente "Trofeo Sette colli" di Roma, noi atleti della nazionale che abbiamo vinto i premi abbiamo deciso di destinare il ricavato ai terremotati. Abbiamo poi stampato delle magliette, il cui ricavato è andato in beneficenza per lo stesso scopo. Quanto all'Avis, rappresenta il sangue della nazione. Chiunque può avere bisogno di sangue o per una malattia grave o per un'operazione chirurgica più semplice.*

*Perciò è importante che tutti donino e possano ricevere sangue.*

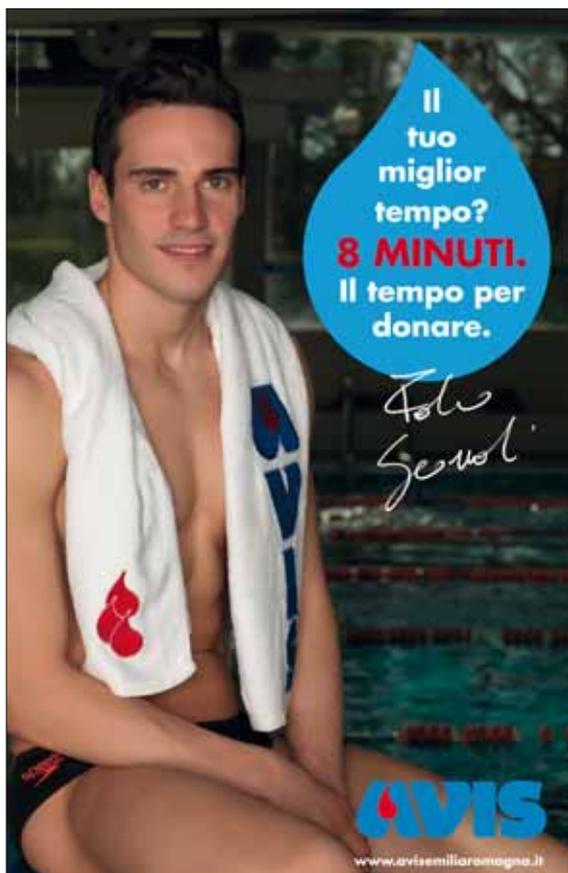
## Che speranze hai per Londra per le Olimpiadi?

*Io non sono scaramantico e perciò posso dire che l'obiettivo più ambizioso è la medaglia e l'obiettivo*

*minimo è l'ingresso nella finale dei 100 rana.*

*Le Olimpiadi sono qualcosa di speciale, che esiste dai tempi più antichi. Non c'è spettacolo più grande di un momento in cui sono radunati i migliori interpreti mondiali di tutte le discipline sportive. Anche un non appassionato di sport, durante i giochi può comunque ammirare la bellezza dei gesti atletici realizzati.*

**Intervista di Filippo Cavazza**



# La rossa volante, "fiammetta" gialla

**S**i dice dei veri amici che, anche se non li vedi e li senti da tempo, quando li reicontri è come se se li avessi salutati solo ieri. È il caso di Francesca Porcellato, pluricampionessa alle paralimpiadi in atletica (corsa sprint, maratona, mezzofondo, ecc.), sci di fondo e - chissà - prossimamente magari anche di "ciclioni". Lei, dell'Avis, è amica praticamente da sempre. Fu nel 2003 testimonial per Avis provinciale di Verona per l'anno Europeo dei disabili (manifesto pagina accanto e "madrina" nel 2004 all'inaugurazione della nuova sede nazionale di Viale Forlanini a Milano. Oltre che amica Francesca è un'autentica forza della natura, che te le dice schietta quando parla di argomenti che la indignano o la appassionano. Rieccola, su queste pagine, in una chiacchierata a tutto tondo, dove riesce a spaziare per orizzonti e che sarebbero spunto per cento altri approfondimenti.

## **Pronta per le Olimpiadi? Cos'è la sesta, la settima volta?**

Giornalisti... Sempre uguali! Lo sai benissimo che sarebbe la settimana paralimpiade estiva, più una invernale farebbero otto. *Francesca esordì infatti a Seul nel 1988, appena maggiorenne, vincendo l'oro nei 100 e nella staffetta 4x100, l'argento nei 200 e il bronzo nella 4x200 e 4x400. Un carnet che si è arricchito poi nelle successive edizioni olimpiche, nei mondiali, neglie europei di decine di allori, fino a Vancouver 2010, oro nello sci di fondo sprint (foto sotto).*

## **Non ne hai saltata una fino a Pechino 2008 dove fosti portabandiera degli azzurri (e portò con sé anche la bandiera Avis), ma quindi a Londra a fine agosto quindi non ci vai?**

Ci vado sì, ma una volta tanto in veste più "tranquilla", questa estate preolimpica me la sto godendo un po', per la prima volta in 25 anni, senza affrontare la dura preparazione che precede un appuntamento simile. Ci andrò come commentatrice di Sky Sport e commenterò tutte le gare, sotto il profilo "tecnico" dei mezzi e delle protesi. È una nuova esperienza che mi hanno proposto, ma che mi mette addosso più fifa e tensione di una gara. Mica è una cosa semplice riuscire a spiegare bene quello che accade e come accade. Sto "studiando" già da ora. Mi dai qualche "dritta"?

## **Mai fatto il commentatore televisivo, spiacente. Ma ti basta essere te stessa e vedrai che "buchi" il video... Ma, quindi, stop all'attività sportiva? Diventi "giornalista"?**



Onestamente, mi ci vedi lasciare lo sport? Ho solo detto che salto questo appuntamento olimpico, una piccola pausa me la meriterò, no? Intanto, per l'atletica, mi sto preparando per le maratone di Berlino e di New York a settembre, poi prosegue la preparazione per la stagione invernale dello sci di fondo (coppa del Mondo e mondiali), poi ho scoperto quanto è bello correre pure in bicicletta, poi...

## **Sappiamo che sei poco incline a farlo, ma frena un attimo e spiegati meglio: pure la bicicletta?**

Beh, dello sci di fondo sai già. Quello che forse non conosci è la bellezza del silenzio di quei boschi, quando t'alleni e quando gareggi e vai, vai, e vai... a contatto con la natura, con la neve che scricchiola sotto gli sci, ti senti libera! Poi ho riscoperto l'hand bike agonistica, i cosiddetti "ciclioni" con pedali a mano. Si va velocissimi, distesi come in Formula 1, fino a 80 all'ora in discesa. Sai, per me lo sport - e correre - è un vero "vizio" fin da piccolissima e adoro provare sempre cose nuove.

## **Ah ecco, finalmente ho lo scoop: scoperto un vizio di Francesca! Visto che si parla in questo numero di sane abitudini e corretti stili di vita, che dici, ne parliamo?**

Dei vizi degli atleti o dei loro stili di vita? A proposito, sai che cosa ho scoperto l'altro giorno chiacchierando con il nipote di don Mazzi, nella comunità di recupero Exodus qui vicino?

## **(Francesca vive a Valeggio sul Mincio, fra Verona e Mantova, ndr) No, ma non dovrei farle io giornalista le domande?**

E dai, mi fai allenare, no? Devo andare a Londra... Mi ha raccontato come una nuova "dipendenza", dai più sottovalutata, sia quella del gioco, d'azzardo. Sono tanti, sai, e non possono farne a meno. Pare pure molti ex atleti. La cosa mi ha un po' stupito. Poi riflettendoci, quando uno è abituato a vincere... *Inutile dire che la coincidenza dell'argomento (stavamo realizzando proprio un servizio in questo senso, vedi pagina 20) ha stupito anche noi. Ma cogliamo la palla al balzo.*

## **Vuoi dire che quando smetterai, fra dieci-venti anni, ti darai al gioco d'azzardo, tu che a vincere sei abituata?**

Ma va. Non credo proprio, ho tanti interessi che con l'attività sportiva e gli allenamenti continui sono costretta a mettere da parte: cucire, cucinare, il sudoku, trovare gente e parlarci assieme, il volontariato... Beh a essere onesta, se proprio vuoi parlare di miei vizio o "dipendenze" uno scoop te lo concedo.

## **Ma dai, davvero? Prendo il registratore?**

Sì, sono "caffèdipendente". Non posso fare a meno del caffè, quello italiano. Quando vado fuori d'Italia mi sentirei persa senza la mia moka. Elettrica, per prepararmelo nelle stanze degli hotel



dove bevi solo cioccolata. Anche col caffè, certo, non bisogna esagerare. Mai troppo, ma buono! Solo che poi la mia stanza diventa il punto di ritrovo e il "bar" di tutti gli altri italiani che sentono il profumo passando... Vuoi?

*E ride, mentre prepara la moka in cucina, occasione che non ci lasciamo scappare, scattando foto extra-gare.*

### **Parliamo dopo il caffè di dieta alimentare e di giornata tipo di un atleta ai tuoi livelli.**

La giornata tipo in allenamento? Semplice. Intanto almeno otto ore di riposo non me le deve togliere nessuno. Bisogna avere molta attenzione, verso il riposo. Il "motore" che è il nostro fisico deve potersi ricaricare per affrontare al meglio allenamenti e gare. La mattina mi sveglio, colazione con caffelatte, yogurt, frutta. Dovrei mangiare cereali, pure, ma prima di tutto non mi piacciono, poi mi causano ritenzione idrica quindi è il fisico stesso che mi "dice no". Poi palestra per la pesistica e gli allenamenti mattutini un paio d'ore. Poi pranzo, caffè e ancora allenamento, in pista o sulla neve, dipende dal periodo. Qualche chilometro al giorno.

### **Ma fai diete particolari? Sei seguita in questo da esperti?**

Certo che sì, ma una dieta particolare non la faccio. Vedi, ovviamente evito - come dovrebbero far tutti - troppi grassi e troppi fritti. Preferisco l'olio d'oliva al burro e i carboidrati mi rallentano, quindi mangio tante proteine. Ma è il fisico che "comanda" e noi che facciamo questa professione abbiamo imparato ad ascoltarlo, disciplinatamente, perché ti richiede quello che gli serve per funzionare al meglio. Non sono amante dei dolci, ma ci sono momenti in cui ne ho tantissima voglia: segno che al mio "motore" occorre zucchero. Poi sono golosa di pizza, ne vivrei, ma prima delle gare evito accuratamente, "carica" troppo il fegato. E in corsa si sente.

### **A proposito di corse. Ma ora ti toccherà indossare la divisa e ti troveremo a correre dietro gli evasori fiscali?**

Visto? Sono una "fiammetta gialla"! Io per lo sci nordico e altri due atleti paralimpici, Martina Caironi (atletica leggera) e Fabrizio Sottile (nuoto), siamo entrati da febbraio a far parte delle Fiamme Gialle, grazie al protocollo d'intesa fra Coni, Comitato



Italiano Paralimpico presieduto da Luca Pancalli e Guardia di Finanza. Ovviamente non siamo arruolati come "operativi" nella Guardia di Finanza per ovvie ragioni, ma è la prima volta che atleti paralimpici entrano a pieno titolo nel Gruppo sportivo più titolato d'Italia. E avremo a disposizione tutta l'organizzazione e le strutture di un grande Gruppo. Un'altra tappa verso l'abbattimento di ogni "muro" ed è importante che sia lo sport a romperle, le barriere, considerando un atleta per quello che è: un atleta e basta, sia che usi una carrozzina, sia una bicicletta o piuttosto i pattini a rotelle o, per correre, indifferentemente protesi o scarpette chiodate.

### **Il pensiero corre subito a Oscar Pistorius, che si è qualificato per le Olimpiadi "normali".**

Lui ora corre alla pari con i "normodotati", per usare il linguaggio politacally correct (e sorride). Embè? Che c'è di strano? "Normale", come uomo e atleta, Pistorius lo era anche prima. Così come io sono una donna e un'atleta, normalissima, che lavora semplicemente per raggiungere dei risultati e, se possibile, per arrivare prima delle altre al traguardo. non uso scarpette, ma ruote o sci...

### **Mica vero, le scarpette le usi, e mi dicono pure con tacco 12. Mi racconti la storia delle tue scarpette rosse?**

Ma dai, come lo sai? Embè? Io adoro il rosso e ho sempre voluto un paio di scarpe rosse eleganti. L'occasione è arrivata per il matrimonio di un paio di amici e me le sono comprate. Avevano il tacco da 12 ed erano elegantissime. Tutto qui.

### **Insomma hai stupito ancora una volta la gente...**

Oltre che stupiti, alcuni so che hanno pure criticato: "ma guardala, paraplegica e col tacco 12! Che se ne fa? Non poteva essere più sobria?" Ma chi l'ha detto che se si sta in carrozzina non si può essere eleganti e pure un po' civettuole? Poi sai che ti dico? Intanto sono una delle pochissime donne che può indossare scarpe del genere senza rischiare a ogni passo di slogarsi una caviglia. E poi un tacco così sapessi come s'incassa bene dietro la pedana della carrozzina tenendomi fermi i piedi! Sembrano fatte apposta per quella funzione, quei tacchi.

*E ci mostra la foto, fatta dal compagno della vita Dino Farinazzo, che racchiude in una sola immagine sport, bellezza e stile. Di una vita. E noi potevamo fare a meno di dividerla?*

*Ci lasciamo con un arrivederci a presto: "saluta tutta l'Avis e gli avisini, che io ne parlo sempre, di quanto importanti siete. Ma lo sai che mi spuntano, sempre e dovunque, amici già donatori?"*

**Beppe Castellano**



# Edita: dalla Lituania ai... pedali pistoiesi

**F**ra i tanti testimonial dell'Avis, esistono anche degli atleti che - oltre a donare e farsi portavoce del nostro messaggio - collaborano attivamente all'organizzazione delle attività della nostra Associazione. È il caso di Edita Pucinskaite, pluripremiata campionessa di ciclismo e unica donna a poter vantare nel proprio palmarès le vittorie al Giro d'Italia (2006/2007), Tour de France (1998) e Campionato del mondo (1999). Da qualche anno, Edita è entrata a far parte del Consiglio direttivo del Gruppo Ciclistico A.S.D. dell' Avis comunale di Pistoia (foto sotto), di cui è presidente onorario e persino addetto stampa! Questa giovane lituana, che a fine anno diventerà mamma, nel novembre 2011 ha ricevuto dalle mani del Presidente dell'Avis nazionale, Vincenzo Saturni, il premio "Sport e Solidarietà", nato da un'idea del gruppo donatori di sangue della multinazionale Nokia Siemens, per celebrare i campioni che si sono distinti in ambito agonistico e per uno spiccato impegno nel campo del volontariato. *"Ho iniziato a collaborare con Avis proprio nel periodo in cui stava nascendo il Gruppo sportivo di Pistoia - ci ha detto Edita - dopo aver accettato la proposta del presidente, Stefano Sichi, di diventare testimonial, ho iniziato a donare il sangue periodicamente. Da lì, il passo verso un maggiore coinvolgimento nella vita associativa è stato breve, portandomi a collaborare anche nell'organizzazione degli eventi e nella loro promozione sulla stampa locale. Ciò che mi ha spinto a impegnarmi direttamente è stata la grande disponibilità dei volontari avisini, unita alla stima e alla simpatia nei miei confronti. Far parte di Avis significa, inoltre, anche condividere momenti profondi e sereni della propria quotidianità, stringendo vere e sincere amicizie con gli altri volontari"*.

*"Grazie a Edita - ci fa sapere Stefano Sichi - abbiamo promosso numerose iniziative benefiche rivolte ai bambini ricoverati negli ospedali della nostra città. Inoltre, ogni anno organizziamo alcuni eventi sportivi che col tempo hanno assunto rilevanza nazionale, come la Granfondo Alto Appennino, una manifestazione non competitiva che ogni anno devolve gran parte del ricavato a Emergency. Quest'anno, all'appuntamento di domenica due settembre, sono attesi oltre 500 appassionati di ciclismo che avranno l'opportunità di cimentarsi sulle salite più impegnative e spettacolari dell'Appennino Tosco-Emiliano. Inoltre, dall'anno scorso è stata istituita la coppa dedicata proprio a Edita, che sarà assegnata alla società sportiva con il maggior numero di donne iscritte"*.

**Boris Zuccon**



## IL PREMIO "SPORT E SOLIDARIETÀ"

**S**orta nel 1974 per interessamento di alcuni cicloamatori e di diversi dipendenti degli stabilimenti di Cassina e Milano della società GTE, la società ciclistica Avis Nokia Siemens Network è regolarmente iscritta dal 1975 alla Federazione Ciclistica Italiana. Diverse le manifestazioni ed iniziative organizzate in questi anni, tra cui ricordiamo il Trofeo Avis N.S.N. Vittorio Formentano, raduno cicloturistico dedicato al fondatore della nostra Associazione. Nel 2001 è stato inoltre istituito un riconoscimento, denominato "Avis Sport e Solidarietà", che viene assegnato ogni anno dal Consiglio direttivo ad un atleta per premiarne sì la carriera e il talento sportivo, ma soprattutto lo spessore umano.

### Ecco l'Albo d'Oro di tutte le edizioni.

- Anno 2001: Fiorenzo Magni
- Anno 2002: Alessandro Zanardi
- Anno 2003: Fabrizio Macchi
- Anno 2004: Kurt Diemberger
- Anno 2005: Giovanni Soldini
- Anno 2006: Lidia Trettel
- Anno 2007: Igor Cassina
- Anno 2008: Fondazione Fabio Casartelli
- Anno 2009: Vera Carrara
- Anno 2010: Francesca Porcellato
- Anno 2011: Edita Pucinskaite



# Da Mesagne calci e pugni alla vera violenza

**T**ra le tante discipline sportive inserite nel programma ufficiale dei Giochi Olimpici 2012, c'è anche il taekwondo, una tecnica di combattimento nata in Corea del Sud ben 2000 anni fa e divenuta l'arte marziale più diffusa e praticata a livello mondiale. A pochi giorni dalla partenza per Londra, abbiamo raggiunto il capitano della Nazionale italiana di questo sport, Carlo Molfetta, giovane ventottenne di Mesagne (Br), già campione del Mondo nel 2000, campione d'Europa nel 2010 e da quest'anno anche testimonial dell'Avis della sua città.

*"Sono cresciuto in una famiglia di donatori di sangue - ci ha raccontato Carlo - quindi per me è stato naturale seguire le orme dei miei genitori e compiere a mia volta questo gesto. Dopo aver iniziato a donare periodicamente, il presidente dell'Avis comunale di Mesagne, Sergio Zezza, mi ha proposto di diventare testimonial dell'Associazione, per dare così un contributo concreto alle attività di sensibilizzazione promosse dai volontari sul territorio. Come prima fase di questa collaborazione, lo scorso mese di marzo abbiamo organizzato una conferenza stampa alla presenza del sindaco di Mesagne, Franco Scoditti, e di numerose televisioni locali che hanno riportato la notizia".* A questo incontro ne è seguito un altro a giugno, organizzato in



vista delle Olimpiadi, che è stato anche un'occasione per ricordare la giovane Melissa Bassi, la sedicenne di Mesagne scomparsa nel terribile attentato all'istituto professionale "Morvillo Falcone" di Brindisi del 19 maggio scorso. *"Ciò che mi ha particolarmente colpito - dice Molfetta - è stata la grande partecipazione dei giovani e la loro voglia di affrontare questo momento particolarmente delicato e drammatico per tutta la collettività con grande coesione e determinazione, per non dimenticare quanto accaduto e per guardare al futuro con fiducia e rinnovata speranza. Le riflessioni emerse nel corso di quell'incontro mi hanno confermato il grande ruolo sociale che il volontariato può ricoprire tra i cittadini, non solo come veicolo di sensibilizzazione, ma anche come realtà in grado di rafforzare il legame con il territorio e la voglia di agire per il bene della propria comunità".*

9



## Testimonial sportivi? C'è anche la stampa... bellezza!

**S**ono quasi tutti professionisti, ma nel loro Ordine. Nello sport, invece, sono ovviamente dilettanti allo stato puro. È una squadra di calcio, testimonial Avis. Scopriamola... *Il vero giornalista è un cacciatore di notizie, ma nulla gli vieta di essere anche un moltiplicatore di positività. Ovvero: grazie al suo ruolo è nella situazione migliore per dare visibilità a tematiche socialmente utili e a iniziative eticamente rilevanti. Dietro la nascita di TvPressing, la selezione dei giornalisti della provincia di Treviso fondata nell'ormai lontano dicembre 2001, c'era la volontà di un gruppo di amici di creare la loro "squadretta" di calcio. Ma c'era anche una piccola intuizione: utilizzare il nostro ruolo nei media locali per partecipare a iniziative di solidarietà sul territorio e veicolare il più possibile il messaggio. In questi anni tante associazioni di volontariato trevigiane ci hanno voluto al loro fianco per giocare insieme la partita infinita della solidarietà. Così, in modo quasi*

*automatico, è nata anche la collaborazione con Avis e le nostre maglie sono diventate il messaggio base, prima ancora di scendere in campo: TvPressing è un piccolo team che si riconosce nella "grande squadra" della donazione. Sul campo, nei fatti - diversi di noi sono donatori di sangue - e in redazione.*

**Tiziano Graziottin - presidente TvPressing**



# Donare? Come far ginnastica, un'arte

Classe 1981, Matteo Morandi da anni è uno dei protagonisti della ginnastica artistica italiana. Nella sua disciplina, gli anelli, ha già conquistato il podio in numerose competizioni internazionali, vincendo 4 bronzi in altrettanti campionati del mondo, oltre a un oro agli Europei di Birmingham 2010, un argento quest'anno e un bronzo nell'edizione continentale del 2004. Questo giovane atleta di Vimercate (MB) dall'anno scorso si è avvicinato all'Avis, diventando non solo donatore, ma anche testimonial. L'abbiamo incontrato prima della partenza per i Giochi Olimpici di Londra per scambiare quattro chiacchiere su questa nuova avventura "avisina".

**Matteo, l'ultima volta che ci siamo visti, più di un anno fa all'ospedale di Vimercate, avevi appena concluso la visita medica per diventare donatore di sangue.**

**Da allora, che cosa è successo?**

Sono risultato idoneo e ho potuto compiere già due donazioni, cui a breve se ne aggiungerà una terza. Inoltre, ho iniziato a collaborare con la vostra associazione come testimonial e ho già avuto l'opportunità di partecipare a qualche evento locale promosso in Brianza, la zona in cui vivo.

**Come è nata la collaborazione con Avis?**

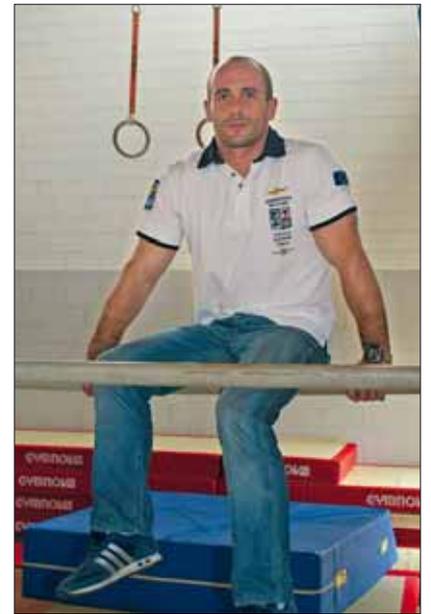
Mi sono avvicinato alla vostra Associazione grazie a due persone: mio padre, che è stato donatore per oltre 30 anni, e Igor Cassina, che da tanti anni collabora con voi e mi aveva più volte parlato delle vostre attività e dell'importanza del dono. Ho quindi deciso di informarmi direttamente presso il centro di raccolta del mio paese, Vimercate appunto, e poi da lì a poco sono stato contattato

dall'Avis comunale, che mi ha proposto di collaborare nelle campagne di sensibilizzazione.

**Che cosa significa per te essere testimonial?**

Prima di tutto vuol dire trasmettere un messaggio profondo di utilità sociale ai giovani, per dimostrare che donare non costa nulla ed è utile per se stessi e per gli altri. Sono consapevole, inoltre, che gli

sportivi rappresentano un modello di vita sana e corretta in cui il dono si inserisce a pieno titolo come buona prassi. La promozione di questi comportamenti passa anche attraverso la narrazione delle proprie esperienze personali e credo che questo sia uno dei modi migliori per far capire al pubblico la grande e immensa gioia che si prova nel compiere un semplice e nobile gesto come quello della donazione.



10

## Igor Cassina, un grande testimonial da Olimpiade a Olimpiade

Medaglia d'oro alle Olimpiadi di Atene 2004, dal 2008 testimonial dell'Avis (nella foto la sua "entrata" in Avis), Igor Cassina è a Londra come commentatore Rai delle gare di ginnastica artistica. Reduce da un'esperienza professionale come docente di ginnastica artistica in una scuola elementare italo-americana di New York, ci ha raccontato questa avventura a stelle e strisce che ha segnato una svolta nella sua vita.

*"Dopo aver abbandonato l'agonismo, ho deciso di mettere a frutto le competenze acquisite grazie alla mia laurea in Scienze*



*motorie e dello Sport, conseguita all'Università Cattolica di Milano. Ho quindi accettato la proposta dell'istituto italo-americano "Guglielmo Marconi" di New York, dove per circa un anno ho lavorato come docente di educazione fisica. È stata una bellissima esperienza, che mi ha permesso di perfezionare le mie competenze formative e di instaurare un rapporto davvero profondo con gli studenti, che mi hanno visto fin da subito come un loro punto di riferimento. La consapevolezza di ricoprire questo ruolo non solo in tale contesto, ma anche nei confronti di un più ampio pubblico, mi ha sempre spinto a farmi portavoce di comportamenti socialmente utili come quello della donazione. Vedere dopo la vittoria ad Atene che altre persone, soprattutto bambini, volevano seguire le mie orme nel campo dell'atletica, è sempre stata per me una grandissima soddisfazione, che ha stimolato la mia voglia di educare in particolare i più piccoli. In questo, la collaborazione con Avis è stata davvero importante per me, poiché mi ha dimostrato l'importanza di adottare e promuovere degli atteggiamenti che stanno alla base del rispetto reciproco. Per tutta questa serie di motivi ho voluto improntare la mia recente esperienza scolastica sull'insegnamento di quei principi come il rispetto e la generosità che fanno grande la vita di ognuno di noi".*

**I servizi di questa pagina sono a cura di Boris Zuccon**

# Impianti sportivi: cornici di vita, ma anche...

Un destino cinico e beffardo quello che a volte coinvolge i luoghi di sport, campi da calcio, stadi, palazzetti quando succedono tragedie naturali e sociali. I luoghi che hanno esaltato la vita diventano improvvisamente altari di morte o sofferenza. Lo abbiamo purtroppo verificato nei luoghi colpiti dal sisma di maggio in Emilia, ma che è solo una propaggine di quello che ci riserva la storia. Da un punto di vista sociale, negli anni '70, per esempio, il dittatore cileno Pinochet rinchiodava i prigionieri politici e li torturava all'intero dello stadio di Santiago del Cile. E che drammatiche immagine quelle delle lapidazioni che i talebani organizzavano allo stadio di Kabul davanti a migliaia di uomini...

Ma sono gli eventi naturali a vedere ancor più interessati questi luoghi dove solitamente si esaltano la vita e i giovani. Il pensiero va all'immagine negli States con l'uragano "Katrina" e ai tanti sfollati che trovarono spazio e accoglienza all'interno degli immensi palazzetti dello sport, trasformati in grandi dormitori.

Ma resta anche nitida l'immagine, nella nostra Italia, dello stadio del rugby de L'Aquila trasformato in tendopoli per la prima emergenza e che riprese molto dopo la sua abituale funzione di tempio dello sport. E quelle immagini purtroppo si sono ripetute anche ai giorni nostri nel sisma che ha colpito l'Emilia Romagna. A Cavezzo vicino Modena, il piazzale antistante il palazzetto dello sport, reso inagibile dal sisma, è stato trasformato in tendopoli così

come l'adiacente campo sportivo, gestito proprio dai volontari della protezione Civile d'Abruzzo. Lo stadio rimane aperto giorno e notte perché negli spiazzi antistanti l'impianto, ci sono tende e camper degli sfollati che si servono dei servizi igienici dello stadio e poi centro di raccolta "Caritas". E proprio a Cavezzo, uno dei centri più colpiti, ironia della sorte la sede Avis - inagibile a lungo - è nello stesso stabile del Palasport e a due passi dal "Campo Abruzzo". Ma l'utilizzo dei campi e degli impianti sportivi è così anche a Mirandola e in altri centri colpiti dal sisma. E se una tenda piantata in un giardino pubblico ci colpisce e rattrista, le centinaia ancora erette nei campi sportivi danno l'idea concreta della catastrofe.

**Gabriele Zanchin**



11

## Solidarietà Avis per le sedi inagibili: superata quota 100mila

I postumi del terremoto che il 20 e 29 maggio ha colpito l'Emilia-Romagna nelle zone comprese tra la Provincia di Modena, Ferrara, Bologna, Reggio Emilia e Parma e la Lombardia nella provincia di Mantova rendono ancora difficile per circa 9mila sfollati (al momento di andare in stampa) il ritorno alla vita normale, la ripresa delle attività economiche, la ricostruzione. La crisi economica che vive il nostro Paese contribuisce ad allungare i tempi e, in alcuni casi, a rimandare il ripristino di tutte le strutture danneggiate ritenute non urgenti, tra cui diverse sedi Avis. Per aiutarle a riprendere quanto prima le normali attività associative e di promozione/raccolta, Avis regionale Emilia-Romagna e Avis regionale Lombardia hanno da subito predisposto un

conto corrente comune. Fino a oggi ha superato i 100mila euro da privati, associazioni e, in particolare, dalle altre sedi Avis italiane. "La solidarietà è nel dna della nostra associazione", ha commentato il presidente di Avis Lombardia Domenico Grupponi. E il Presidente di Avis Emilia-Romagna aggiunge: "Siamo gente orgogliosa e operosa ma senza la solidarietà di tutti gli altri anche il nostro proverbiale pragmatismo non sarebbe sufficiente a farci ripartire". Chi volesse contribuire può effettuare un bonifico con il seguente Iban: IT71X0538702403000002059627 - Causale: SEDI AVIS ZONE TERREMOTATE. Via via che verranno impiegati i fondi, verrà reso conto sul sito e sulla pagina Facebook dell'Avis Emilia Romagna.

# Sport poco, cibo troppo, televisione e pc a go-go

Un anno di distanza dal suo lancio, il progetto di educazione motoria e alimentare "Pronti, partenza via" ha presentato i suoi primi risultati. L'iniziativa, di durata triennale, è stata promossa da Save the Children insieme a Kraft Foods Foundation, in partnership con il Centro Sportivo italiano (Csi) e l'Unione italiana sport per tutti (Uisp), e con il patrocinio della Sip (Società italiana di Pediatria) e dell'Autorità Garante per l'infanzia e l'adolescenza. Le città coinvolte sono state 10, mentre bambini, genitori e operatori coinvolti sono stati ben 27mila. Che cosa è emerso dalla prima fase della ricerca? Vediamolo in sintesi.

**Cattive abitudini** - Il 60% dei ragazzi di età compresa tra i 6 e i 17 anni passa il proprio tempo libero al chiuso e il 39% mangia quotidianamente davanti alla tv. Un quinto non fa abitualmente colazione a casa e soltanto il 25% segue l'importante regola dei 5 pasti al giorno. Se è vero che la grande maggioranza pratica attività sportive, è altrettanto vero che un campione molto rilevante (il 38%) non nutre alcuna passione per lo sport praticato.

**Sport e attività fisica** - Entrando nel dettaglio del rapporto tra adolescenti e attività sportiva, emerge che il 19% non pratica alcuna attività motoria, con un aumento di un punto percentuale rispetto allo scorso anno. La percentuale sale al 24% nelle città del sud e delle isole, con dei picchi del 37% a Napoli e del 33% a Sassari. Tra le cause principali della mancata pratica sportiva vi sono i costi elevati (21%), l'assenza di strutture adeguate (16%) e le difficoltà logistiche dei genitori ad accompagnarli. Appare

critica la situazione per bambini e adolescenti anche durante le ore scolastiche dedicate all'educazione fisica: per il 6% dei bambini non ci sono spazi dove svolgere attività fisica (con un incremento del 2% a livello nazionale rispetto allo scorso anno, e con punte del 15% a Napoli e del 14% a Bari).

**Tv e computer** - A incidere sulla scarsa propensione degli under 17 a fare sport vi è anche il rapporto con la televisione, i videogames e il computer (internet e social network in



particolare). Il 20% dei bambini (ma in alcune città come Palermo e Torino si sfiora il 30%) passa oltre tre ore al giorno davanti a un apparecchio televisivo. C'è poi un ulteriore 15% che trascorre

12

## Pronti, Partenza, Via! Un progetto che continua per due anni

Sulla base dei primi dati della ricerca, di cui abbiamo riportato i punti salienti, il progetto "Pronti, Partenza, Via" continuerà nei prossimi due anni per sensibilizzare, informare e coinvolgere bambini, genitori, insegnanti e operatori del settore verso stili di vita più salutari in aree particolarmente disagiate di 10 città italiane, distribuite su tutto il territorio nazionale: Torino, Genova, Milano, Aprilia, Ancona, Sassari, Napoli, Bari, Palermo e Catania.

*"Oggi possiamo dire di essere sulla buona strada, con oltre 27mila beneficiari raggiunti, tra ragazzi, genitori e operatori, incidendo sui vari aspetti che compongono lo stile di vita di un bambino - il movimento, la fruizione del tempo libero, l'alimentazione - e favorendo un'azione di integrazione sociale a contrasto dei fenomeni di emarginazione diffusi in ampie fasce della popolazione, soprattutto tra i più giovani - spiega Valerio Neri di Save The Children - in questi contesti sociali svantaggiati, per Save the Children, insieme a Kraft Foods Foundation, fare rete con partner validi e radicati sul territorio come Csi e Uisp è stata la chiave per un intervento strutturato e sostenibile nel tempo, che possa influire in maniera decisiva nella creazione di una vera e propria cultura del vivere sano".*  
Stefano Robba, Direttore Corporate Affairs Kraft Foods Italy,

aggiunge: "Kraft Foods identifica fra le proprie priorità la promozione di stili di vita salutari e corretti: come secondo gruppo alimentare nel mondo, siamo consapevoli di poter contribuire a migliorare la vita della persone, indirizzandolo verso stili di vita più sani, attraverso quello che produciamo e il modo in cui lo produciamo".

Complessivamente, nel corso dei tre anni del progetto, saranno più di 66mila le persone coinvolte direttamente e attivamente dal progetto "Pronti, Partenza, Via!". Saranno bambini dai 6 agli 11 anni e loro familiari, oltre a decine di operatori, educatori, insegnanti, pediatri e nutrizionisti in varie città: nel quartiere di Sestri Ponente a Genova, quello di Borgo Vittoria a Torino, Corvetto a Milano, Breccie Bianche ad Ancona, Primo, Gattone e Isole ad Aprilia (e provincia di Roma), Rizzeddu a Sassari, Ponticelli a Napoli, San Pio e San Paolo a Bari, San Giovanni a Catania, Acquasanta e Arenella a Palermo. Tra gli interventi che fanno parte del progetto ci sono il recupero di spazi e strutture in-door e out-door, che si trovano in zone disagiate delle città (campi da gioco, skate e roller park, piste podistiche e ciclabili), ma anche l'azione formativa ed educativa specialistica all'interno delle scuole primarie. Attività nelle scuole in cui è impegnata anche Avis (vedi box pagina accanto).

lo stesso tempo (tre o più ore) navigando su internet o maneggiando una playstation. Preoccupa il numero di genitori che non controlla il tempo trascorso dai figli davanti alla tv o al computer. Quasi uno su cinque (con punte del 33% a Napoli) non fornirebbe alcuna regola ai propri bambini in fatto di tempo da trascorrere davanti uno schermo. Un genitore su 10, inoltre, non è nemmeno in grado di fornire un'idea del tempo passato dai figli con il computer o la televisione accesa.

**Camminare** - Dalla ricerca non emerge solo un rapporto problematico con lo sport in quanto tale, ma anche con un'attività fisica - quale il camminare - ordinaria ma estremamente importante, secondo tutti gli studi scientifici, per una crescita armonica. Il 41% dei bambini (percentuale in crescita

del 3% rispetto all'anno precedente) si sposta accompagnato in auto sia per andare a scuola sia per qualsiasi altro impegno. Ne risulta che quasi il 70% degli adolescenti cammini per meno di 30 minuti al giorno e il 23%, addirittura, per meno di 15 minuti (le punte sono a Palermo e Napoli con il 35% e il 31%). Davanti a questi primi dati Valerio Neri, Direttore generale di Save the Children Italia, ha commentato: *"Benché sembra che la pratica di attività sportive e motorie sia abbastanza diffusa tra i ragazzi italiani, ad un più attento esame emergono forti criticità legate al disinteresse, in forte aumento, verso la*

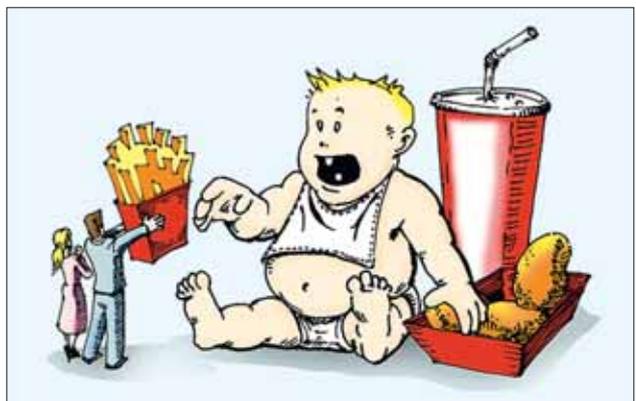
*pratica di sport e un lieve incremento dei comportamenti sedentari, come il più frequente utilizzo dell'auto negli spostamenti ed una maggiore permanenza dei ragazzi a casa nel tempo libero. Sono indicatori preoccupanti, perché il movimento e la socialità sono elementi essenziali per la crescita equilibrata. Come abbiamo cercato di sintetizzare nel Decalogo per uno stile di vita più salutare per bambini e famiglie, esistono dei comportamenti virtuosi che bisogna cercare di innescare: stimolare a camminare per più di 30 minuti al giorno, ad esempio, è fondamentale, se consideriamo che il 68% dei bambini e dei ragazzi italiani non lo fa".*

**Alimentazione** - Anche l'altro grande elemento, oltre allo sport, per un corretto stile di vita, ossia l'alimentazione, presenta più di



qualche criticità secondo la ricerca. Quasi il 90% dei genitori dichiara di conoscere gli elementi alla base di una sana alimentazione, ma solo il 37% li applica ai propri figli. Il 10% degli adolescenti, inoltre, stabilisce in modo autonomo, senza che i genitori lo sappiano, il proprio regime alimentare. Sono soprattutto la colazione e il consumo di frutta e verdura i punti più problematici. Un ragazzino su 5 salta quello che, secondo dietologi e nutrizionisti, è il pasto più importante della giornata: la colazione. A Palermo e Napoli la percentuale sale addirittura al 41% e al 29%. La frutta sembra poi essere scomparsa dall'alimentazione dei piccoli. Il 25% delle famiglie ammette che i propri figli mangiano un frutto meno di due volte a settimana. Percentuali che secondo Save The Children potrebbero anche aumentare, visto che il numero di nuclei familiari colpiti dalla crisi è salito dal 19% del 2010 al 29% del 2011. **Filippo Cavazza**

13



## Avis, giovanissimi, stili di vita: la nostra azione nelle scuole

**N**egli ultimi anni AVIS ha intensificato gli sforzi volti a promuovere nelle scuole la cittadinanza attiva e uno stile di vita sano e corretto. Questo ruolo ci è stato più volte riconosciuto dalle istituzioni ed è stato riconfermato nel giugno scorso grazie al rinnovo del protocollo d'intesa con il Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca. In un periodo come quello attuale caratterizzato da forti tagli alle risorse pubbliche, la presenza tra gli studenti di un'associazione come Avis - che fonda le sue attività sul volontariato - è più che mai fondamentale, per offrire a costo zero percorsi di formazione ed educazione al volontariato, alla salute e alla corretta

alimentazione. Inoltre, ciò che contraddistingue il nostro lavoro è la capacità di essere dinamici, di interpretare le richieste del territorio e di sviluppare delle risposte ai bisogni specifici della comunità. Per poter aumentare sensibilmente la nostra azione dobbiamo in primis fare rete con le altre realtà del non profit e unire le nostre forze. Dobbiamo essere consapevoli, infatti, che il mondo del volontariato è formato da un esercito di persone che lavorano in maniera silenziosa, forse troppo silenziosa. Per questo motivo è fondamentale alzare la nostra voce per far sapere all'universo mondo che esistiamo.

**Rina Latu - Vice presidente vicario Avis nazionale**

# Attività fisica, sana alimentazione e salute

Associata ad un'alimentazione sana ed equilibrata è il massimo per la salute di bambini e adulti di tutte le età. Ecco in sintesi quanto emerge dagli studi più recenti condotti in tutto il mondo mirati alla valutazione degli effetti di uno stile di vita attivo. Peso, fattori di rischio per le malattie del cuore e dei vasi, funzionalità muscolare sono solo alcuni dei parametri che migliorano sensibilmente in chi si muove quotidianamente: praticando attività agonistica, ma anche solo ballando, spostandosi a piedi o in bicicletta anziché con i mezzi o in auto, sostituendo l'ascensore con le scale, dedicando più tempo al gioco all'aria aperta che a TV, computer e consolle di vario genere. I benefici dell'attività fisica, noti fino dall'antichità, sono stati oggetto di studi negli ultimi decenni che hanno dimostrato che un esercizio fisico regolare è un fattore protettivo nei riguardi di molte malattie tipiche della nostra epoca e della nostra società, come i tumori, il diabete, l'ipertensione, l'obesità, l'osteoporosi, le malattie cardiovascolari. L'inattività fisica, assieme all'eccessivo apporto calorico con la dieta e al fumo di sigaretta, è infatti una delle caratteristiche principali di uno stile di vita non salubre e, secondo un documento pubblicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2002, è responsabile del 10-16% dei casi di tumori del seno e del colon retto e del diabete mellito, e del 22% dei casi di malattia coronarica (come l'infarto di cuore).

A queste conclusioni hanno portato i numerosi studi epidemiologici di grandi dimensioni degli ultimi decenni che hanno evidenziato l'associazione tra l'inattività fisica ed il rischio di mortalità per tutte le cause, ed in particolare per malattie cardiovascolari. Ad esempio l'osservazione per più di 24 anni di una popolazione di più di 116.000 infermiere americane, ha portato a rilevare che un'ora al giorno di attività fisica riduce del 50% circa il rischio di morte coronarica.

Anche chi già presenta fattori di rischio cardiovascolare, come l'ipertensione, il diabete, livelli elevati di colesterolo totale, l'abitudine al fumo da sigaretta o il sovrappeso, può trarre beneficio da un'attività fisica regolare, che aumenta il grado di protezione rispetto a chi segue uno stile di vita inattivo.

Quarantacinque minuti di cammino di buon passo ogni giorno o 20 minuti di corsa, che permettono di bruciare 1600 Kcal alla settimana, sono sufficienti per ridurre la progressione dell'aterosclerosi e la dimensione delle placche.

Praticare regolarmente attività fisica riduce anche il rischio di



diventare diabetici, specie nelle persone sovrappeso, e soprattutto se l'attività fisica si combina con un modesto calo di peso ottenuto con un'alimentazione appropriata. Altrettanto interessanti sono i dati che riguardano la relazione tra l'esercizio fisico e l'osteoporosi: un'attività moderata ma regolare è infatti molto importante per le donne a rischio elevato di sviluppare questa patologia (e cioè soprattutto le donne magre, con storia familiare di fratture, con una menopausa precoce, specie se fumatrici). Infatti vi è un'evidenza sempre maggiore che l'allenamento sportivo regolare, soprattutto se comprensivo di esercizi di resistenza, è in grado di prevenire la perdita di massa ossea associata all'età, specialmente nelle donne in menopausa. Anche tra gli uomini più sportivi è stata dimostrata una minore frequenza di fratture del femore.

Il motivo di questi effetti favorevoli dell'esercizio fisico sono in larga parte noti: l'esercizio fisico stesso influenza diversi meccanismi biologici che concorrono al benessere e alla prevenzione. Praticare regolarmente attività fisica influenza innanzitutto la composizione corporea, riducendo il grasso addominale e migliorando il controllo del peso, migliora il profilo lipidico riducendo i livelli di trigliceridi e aumentando il colesterolo "buono" HDL, influenza positivamente il metabolismo del glucosio, riduce la pressione arteriosa e i livelli di alcune molecole infiammatorie, migliora il flusso sanguigno e la funzionalità cardiaca.

Non da ultimo chi pratica sport con regolarità è generalmente meno ansioso e meno stressato, si sente meglio da un punto di vista psicologico ed è meno predisposto a sviluppare depressione. L'esercizio fisico, specie se intenso, faciliterebbe infatti il rilascio delle famose "endorfine", piccole molecole che, quando rilasciate in aree specifiche del nostro cervello, danno un senso di benessere e di appagamento molto intensi.

Eppure in Italia, secondo i dati ISTAT del 2011, ben il 40% della popolazione generale conduce una vita sostanzialmente sedentaria, specialmente nella fascia di età dai 65 anni in poi. Ma anche tra i bambini sono diffuse abitudini di stile di vita non ottimali, come dimostrano i risultati del programma nazionale di monitoraggio Okkio alla salute: solo un bambino su 10 fa attività fisica in modo adeguato per la sua età, e circa un bambino su 4 non ha svolto alcuna attività fisica il giorno



precedente l'indagine. Inoltre ben un bambino su due vede la tv o gioca con i videogiochi per più di 3 ore al giorno e comunque il 10% dei bambini dedica a questi comportamenti sedentari 5 ore o più. La conferma che anche per la salute dei più giovani il movimento sia molto importante viene da osservazioni fatte su popolazioni che vivono nei Paesi che si stanno adeguando adesso allo stile di vita occidentale, nei quali la prevalenza di obesità tra i più piccoli è in progressivo aumento (fino a +50% in 5 anni). I risultati di uno studio recente hanno messo in evidenza come le variazioni di peso siano associate non solo alle modificazioni alimentari, ma anche all'aumento del tempo speso in attività sedentarie e alla riduzione di quello speso per attività fisica da moderata a vigorosa in ragazzi vietnamiti con più di 5 anni di età (che pure supera di molto quello registrato tra i nostri ragazzi). Ma la sedentarietà non si riflette solo sul peso corporeo. Dall'analisi dei dati ottenuti da studi condotti in Europa, Australia, Stati Uniti e Brasile su un totale di circa 21mila bambini e ragazzi di età compresa tra 4 e 18 anni è emerso che coloro che praticavano regolarmente più attività fisica da moderata a

vigorosa avevano valori migliori di una serie di fattori di rischio che vanno dal grasso addominale alla pressione arteriosa ai livelli di trigliceridi nel sangue.

Queste informazioni rafforzano le basi delle linee guida internazionali che raccomandano uno stile di vita attivo a tutte le età. Gli effetti favorevoli si osservano soprattutto se il livello di attività fisica è costante, regolare e di una certa intensità. Tuttavia c'è speranza anche per i sedentari, purché non irriducibili. Basta passare dall'inattività completa a una modesta quantità di esercizio fisico per migliorare in modo sensibile lo stato di salute. Non dobbiamo dimenticare che l'abitudine all'esercizio fisico si acquisisce fin dall'infanzia: figli di genitori sportivi hanno maggiori probabilità di non diventare sedentari in età adulta. D'altra parte chi è più sportivo tra i 9 e i 19 anni ha maggiori probabilità di essere attivo anche più avanti nella vita. Abituare bambini ed adolescenti ad uno stile di vita attivo, quindi, significa porre nelle loro mani una carta vincente, che garantirà loro un migliore stato di benessere e di salute nel tempo.

**Franca Marangoni e Andrea Poli, Nutrition Foundation of Italy**

## Il parere del trasfusionista, "buon cibo uguale buon dono"

**P**arlare di donazione di sangue significa, inevitabilmente, parlare anche di stile di vita. L'argomento può apparire complesso, perché coinvolge non pochi aspetti dello stile di vita di un individuo. Nel tempo a tale riguardo si sono creati dei falsi timori che è necessario "sfatare" per far comprendere che il donatore di sangue è una persona del tutto normale che ha, tuttavia, scelto di seguire alcune semplici regole che sono valide per chiunque desideri condurre uno stile di vita sano e una dieta equilibrata. Lo stato di salute di una persona va di pari passo con la sua alimentazione. Chiunque potrebbe essere un potenziale donatore, seguendo alcune semplici regole. Vediamo se è possibile analizzarle in modo semplice.

**Dieta varia:** non esistono alimenti che contengano da soli tutti i principi nutritivi necessari al nostro fabbisogno calorico e nutrizionale, il quale dipende dall'età, dal sesso, dalla struttura corporea dell'individuo e dall'attività fisica svolta. Il consiglio più semplice e utile, è di seguire una dieta varia che contenga tutti gli elementi nutrizionali di cui il nostro organismo ha bisogno in base al fabbisogno calorico, ripartendo nella giusta quantità carboidrati, proteine, lipidi. A tal proposito, la dieta mediterranea ricca di tutte queste componenti e povera di grassi animali, può essere considerata, insieme al consumo di frutta e verdura, un modello di sana alimentazione.

**Buone abitudini:** vi sono alcuni semplici accorgimenti che possono essere seguiti da persone di tutte le età, quali assumere almeno due litri di acqua al giorno, evitare l'eccessivo utilizzo del sale che può favorire l'insorgenza di un'ipertensione, utilizzare amidi al posto degli zuccheri, condire le pietanze con olio extravergine di oliva, evitando i grassi animali come il burro.

**Carne:** è importante introdurre nella dieta il consumo di carne, sia rossa sia bianca. Il famoso luogo comune che "La carne rossa fa sangue" è in parte vero, perché le carni rosse, in particolare il fegato, contengono il ferro, elemento fondamentale nella struttura della molecola dell'emoglobina, la cui carenza porta all'anemia. Tutte le carni,



in genere, sono comunque, insieme all'uovo, la maggior fonte di proteine per il nostro organismo. Il ferro può essere assunto anche con il consumo di uova (che ne contengono la quantità maggiore, ma poco assorbibile dall'organismo), pesce e legumi.

Le vitamine sono indispensabili per l'attività delle nostre cellule e vanno assunte attraverso il consumo di adeguate quantità di frutta e verdura, preferibilmente di stagione.

**Alcol:** è un elemento fondamentale nelle abitudini della popolazione, sempre più diffuso anche tra la popolazione giovanile. Un famoso luogo comune a cui non credere è che "il vino fa buon sangue". Deve essere limitato a un massimo di due bicchieri al giorno e solo ai pasti. Il suo componente principale, l'alcol etilico, è utilizzato solo in parte dal nostro organismo come fonte di energia. La parte non utilizzata determina una sofferenza tissutale, in particolar modo a livello epatico con un aumento degli indici di funzionalità epatica nel donatore e dei trigliceridi e possibili danni al midollo osseo.

**L'attività fisica** e la donazione di sangue sono un binomio "ideale". Mantenere una costante attività, insieme ad una corretta alimentazione, garantisce la salute del donatore e in uguale misura quella del ricevente. Il donatore può praticare attività sportiva non agonistica nei giorni successivi alla donazione, considerando che può essere presente una ridotta tolleranza agli sforzi a causa del ridotto apporto di ossigeno, inevitabile dopo la donazione di sangue intero. Il recupero della parte liquida del sangue donato avviene già in sala ristoro con l'assunzione di un'adeguata quantità di bevande liquide.

Le considerazioni che riguardano lo stile di vita del donatore, ma anche tutta la popolazione, si possono riassumere in poche e semplici parole: donare significa condurre uno stile di vita sano, con un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica costante e adatta all'età dell'individuo. Tutto ciò garantisce la qualità del sangue donato per il ricevente e previene l'insorgenza di patologie gravi nel donatore.

**Dottressa Isabella Crocco**

**Dipartimento Interaziendale Medicina Trasfusionale di Verona**

# Giovani e sport, un'esperienza da "esportazione"

**M**ilanese, 46 anni, Massimo Achini è dal giugno 2008 presidente del Csi (Centro sportivo italiano). L'Assemblea nazionale lo ha, tra l'altro, da poco confermato alla guida dell'ente per altri quattro anni. Parlare di Csi significa confrontarsi con una realtà che, come Avis, è diffusa capillarmente su tutto il territorio nazionale. Gli atleti tesserati sono oltre 950mila, 138 le sedi territoriali e oltre 8 mila i tornei organizzati annualmente. Realtà, quella del Centro sportivo italiano, che basa tutte le sue attività sul volontariato. Nessuno dei dirigenti e degli allenatori delle squadre è, infatti, retribuito e si stima che siano oltre 8 milioni le ore di volontariato effettivamente svolte.

## Qual è oggi la mission del Csi in un particolare contesto di crisi economica e valoriale?

La questione per noi è semplice. Oggi c'è una priorità delle priorità, che troppo spesso è dimenticata: educare i ragazzi. Difficilmente si potrà guardare al futuro con speranza se non ripartendo dall'educazione dei giovani. In questa direzione lo sport può fare tantissimo, perché è uno straordinario strumento di educazione alla vita. Il Csi è stato fondato nel 1944, all'interno dell'esperienza dell'Azione cattolica, con un obiettivo molto preciso: rendere lo sport strumento di educazione alla vita. Oggi più che mai questa responsabilità è vera. Dal 1944 ad oggi lo sport ha collezionato successi straordinari. Generazioni intere si sono formate giocando in oratorio. Campioni come Facchetti e Rivera sono nati in oratorio. Il tempo di oggi, al di là di quanto si possa pensare, è un tempo molto buono per lo sport, inteso come strumento educativo. Inoltre, c'è anche molta fiducia nella Chiesa per la valenza educativa che attribuisce allo sport. Debbo dire che c'è anche molta disponibilità da parte del mondo dello sport in generale e che anche lo sport professionistico sta andando nella direzione di riscoprire la responsabilità educativa. In Italia ci sono 95 mila società sportive di base che sono veramente agenzie educative. Insieme alle caserme dei carabinieri, troverete una società sportiva in ogni angolo d'Italia. Rappresentano un patrimonio educativo che l'Europa ci invidia.

## Quali sono le maggiori difficoltà che riscontrate?

C'è molta fatica da parte delle istituzioni a comprendere il valore educativo dello sport. Si limitano a una politica delle pacche sulle



spalle, dicendoci 'siete bravi, siete belli, meno male che ci siete voi', ma non comprendono fino in fondo il valore strategico. Recentemente, presso la sede del Coni, il Csi ha presentato il manifesto dello sport educativo.

## Che significato ha?

Siamo per una strategia delle alleanze tra tutti coloro che vogliono il bene dei ragazzi. Nessuno vince da solo. Siamo pieni di tavoli, di protocolli d'intesa, che muoiono nel giro di poco tempo. Ha un significato diverso, invece, vivere un'alleanza. Questo manifesto, presentato dal segretario generale della Cei mons. Crociata, e dal presidente del Coni Petrucci, è un'occasione per ribadire alleanze molto forti. Stiamo investendo molto per aprire sul territorio una stagione di alleanza, con le scuole e le istituzioni locali.

## Qual è l'aspetto più bello e interessante del suo incarico?

Le cose più belle vengono vissute sul territorio, piuttosto che in ambito nazionale, dove prevale invece lo spirito di servizio. Ho la fortuna di arrivare da una società sportiva, dove sono stato dirigente per 30 anni, e sono stato presidente per diversi anni di un comitato provinciale. Ho ben chiaro che il cuore pulsante dell'associazione è lì. Per questo non posso non ringraziare le 120mila persone che ogni giorno si dedicano all'attività di educatori sul territorio, tutti a titolo gratuito. Il volontariato non è solo gratis, nel senso di non chiedere rimborsi, ma anche gratuità, nel senso di donare se stessi senza chiedere nulla in cambio. C'è gente che per il bene dei ragazzi fa realmente tutto

questo senza chiedere nulla in cambio. Non ho imbarazzo a definire queste persone "eroi del quotidiano", perché sottraggono tempo alla famiglia e agli affetti per portare avanti un miracolo educativo. La cosa più bella resta davvero prendere atto che queste realtà vivono con un entusiasmo infinito.

## Che valore attribuisce il Csi al volontariato?

È una realtà fondamentale per due ordini di motivi. In primis, per quella strategia delle alleanze con chi si impegna per l'educazione e per il bene comune. In secondo, perché per noi lo sport è uno strumento per



uscire dai campetti e incontrare le persone nei loro ambiti di vita. In questo momento stiamo aprendo il Csi in alcuni Paesi in via di sviluppo, tra cui Haiti. Vuol dire portare lo sport, come strumento di vita, in contesti dove le condizioni sono difficili, ma le potenzialità enormi. In passato abbiamo realizzato anche campagne per promuovere la donazione di sangue. Ci piace essere al servizio di altre realtà sociali per far arrivare ai giovani messaggi che probabilmente faticherebbero a recepire tramite altri canali.

#### Come accolgono i giovani questi vostri messaggi?

Ogni giorno sperimentiamo il fatto che non è vero che i giovani non hanno voglia di impegnarsi. E' vero, invece, il contrario. I giovani hanno voglia di esperienze di vita forti, ma il vero

problema è che la questione educativa, oggi, riguarda più gli adulti dei ragazzi. Gli adulti hanno perso la loro capacità di educare. Racconto un aneddoto riguardo alla disponibilità dei giovani. Quando abbiamo aperto il Csi ad Haiti, abbiamo cercato giovani disposti a trascorrere là un'esperienza di volontariato, pagandosi volo, vitto e biglietto. Ci siamo chiesti: "Ne troveremo qualcuno?" Ebbene, hanno risposto una ventina di giovani e tra questi due che fanno gli arbitri e che si sono appena sposati. Sono arrivati al punto di annullare il viaggio di nozze per venire con noi ad Haiti. E' un esempio banale, ma significativo. La società in cui viviamo si deve accorgere che ci sono molti giovani che hanno voglia di impegnarsi e che hanno bisogno di proposte educative serie e vere in termini di valori. **Filippo Cavazza**

## A Lagonegro i giovanissimi "si muovono" con l'Avis

È il 1982, l'anno del mitico 3-2 al Brasile di Zico, Falcao e Junior con l'Italia Campione del Mondo nella finale con la Germania di Rummenigge e Paolo Rossi capocannoniere del mondiale. Ad un gruppo di ragazzi dell'hinterland Lagonegrese, accomunati dall'amore per la corsa e che poco avevano a che fare con il mondo del volontariato, viene proposto di costituire una sede Avis. Di lì a poco, esattamente giovedì 25 novembre, viene costituita l'Avis comunale di Lagonegro e contestualmente inizia l'attività del Gruppo Sportivo Avis. È da questo episodio che nasce una delle associazioni di volontariato più longeve e importanti del territorio lucano. La storia continua con un evento triste: è il 1984 e la comunità Lagonegrese piange la scomparsa prematura di Claudio, giovane avisino nel fiore della vita. Questa tragedia fa pensare agli amici di Claudio di organizzare una gara podistica in sua memoria. Nasce così la "Coppa Avis - Trofeo Claudio Labanca", manifestazione di corsa su strada che vede tra i partecipanti anche un "certo" Orlando Pizzolato, che qualche mese dopo avrebbe vinto la maratona più importante del mondo, quella di New York. Da allora, la Coppa Avis è diventata un appuntamento fisso dell'estate Lagonegrese, oltre a conquistare un posto importante nel panorama podistico nazionale e internazionale. La gara ha visto ai nastri di partenza atleti del

calibro di Koskey, Pizzolato, Maminsky, Poli, Panetta, Mei, Leone, Kipgetich e Lalli, solo per citarne alcuni e ha portato l'immagine dell'Avis in giro per l'Italia. Ha, inoltre, dato grande visibilità all'associazione. Fermo restando l'eco che la manifestazione creava, l'onda lunga della Coppa Avis durava una settimana, al massimo 15 giorni. C'era bisogno di trovare qualcosa di nuovo che quotidianamente facesse conoscere a tutti l'importanza di donare il sangue e di quanto un gesto tanto semplice potesse salvare la vita di una persona. E' così che il Gruppo Sportivo Avis comincia a portare giovani di 12/15 anni al campo sportivo. L'obiettivo principale non è quello di scoprire nuovi talenti, ma di raggruppare il maggior numero di adolescenti, avviarli alla pratica sportiva e far conoscere loro i valori della solidarietà propri del volontariato avisino. E' un successo! Il pomeriggio il campo di atletica in terra battuta è popolato da piccoli atleti, in maglietta bianca, pantaloncini corti e scarpe da ginnastica che danno un gran da fare a quei 4/5 istruttori che cercano di coordinarli. Nascono così i giochi sotto l'albero, che coinvolgono i ragazzi nelle festività natalizie, qualcuno di loro ha buone qualità e comincia a vincere le prime gare e nello stesso tempo diventa "portatore sano" del messaggio avisino in famiglia e con gli amici. Poco alla volta, la comunità comincia a fare proprio il

concetto della donazione di sangue in forma anonima, volontaria e periodica. In tutti questi anni, il Gruppo Sportivo Avis è riuscito ad unire i valori dello sport quali lavoro di squadra, lealtà, agonismo con i valori del volontariato che identificano il dono del sangue non come protagonismo, ma come gesto d'amore a sostegno di chi è meno fortunato. Lucia, Matteo, Anna, Alessia, Gaia, Greta, Angela, Francesco, Manuela e Luigino, con lo stesso spirito di tutti i ragazzi che nel corso del tempo hanno indossato la divisa dell'Avis, corrono sempre più forte perché alla fine a vincere sia sempre la solidarietà.



# Sesso, malattie trasmissibili, prevenzione

**M**alattie sessualmente trasmissibili e comportamenti a rischio. È il caso di fare il punto della situazione oggi, nell'ambito dell'argomento più generale degli "stili di vita" più corretti per la salute del donatore e del ricevente. Ne abbiamo parlato con la dottoressa Eugenia Trotti (foto), specialista in Psicologia Clinica - Psicoterapeuta, Ricercatrice e docente di Psicologia Clinica presso l'Università degli Studi dell'Insubria - Varese.

## Quali sono le malattie trasmissibili sessualmente più diffuse nel nostro Paese?

Le malattie a trasmissione sessuale sono moltissime. Secondo i dati raccolti dal sistema di sorveglianza dell'Istituto Superiore di Sanità in Italia le più frequenti non sono quelle più note, come l'HIV, l'epatite B, la gonorrea e la sifilide, che pure appaiono in aumento, ma piuttosto la condilomatosi genitale, seguita da vaginiti e uretriti batteriche. Nei giovani l'infezione più diffusa è la Clamidia, ma vi sono anche l'Herpes genitale e le micosi come la Candida. Queste infezioni, per difendersi dalle quali basterebbe proteggere i rapporti sessuali di ogni tipo con il preservativo, non soltanto sono in aumento, ma appaiono estendersi anche a fasce di età più alte di quelle generalmente considerate più a rischio.

Di recente, per esempio, il COA (Centro Operativo AIDS) dell'Istituto Superiore di Sanità ha riferito un aumento della sifilide tra il 2001 e il 2009 di dieci volte nella fascia d'età tra i 45 e i 65 anni e di due o tre volte nei più giovani. Per quanto la maggior parte di queste infezioni siano curabili o comunque gestibili nel tempo, anche quelle all'apparenza più innocue, se trascurate, possono avere gravi conseguenze sulla qualità di vita delle persone nonché sulla fertilità e sulla capacità riproduttiva.

## Ritiene che, dopo l'introduzione dei farmaci antiretrovirali che hanno allungato le prospettive di vita dei sieropositivi, si sia abbassata la soglia di guardia nei confronti dell'HIV?

Assolutamente sì. E questo, più che un sospetto, è un dato confermato dalle statistiche oltre che evidente agli occhi di qualunque clinico. Rispetto al clima di allarme sociale che si era diffuso nei primi anni '90, quando purtroppo la diagnosi corrispondeva a una "condanna a morte" e in diversi contesti venivano promosse campagne di prevenzione e di solidarietà, oggi sembra che siano davvero in pochi quelli che hanno ancora voglia di parlarne. Le ragioni sono probabilmente diverse: l'aver visto trasformare l'infezione da HIV da epidemia mortale a malattia cronica, controllabile con le cure e compatibile con una sopravvivenza pressoché normale, ha prodotto un effetto di rassicurazione collettiva, che però, da solo, non giustifica tutta l'ignoranza che vediamo oggi. È ovvio che la maggior parte degli investimenti economici pubblici siano stati resi disponibili per i trattamenti e che questo sia andato a discapito delle campagne di prevenzione, ma nemmeno questo basta a spiegare la latitanza del settore privato-sociale nel promuovere campagne informative. Personalmente ho l'impressione che l'AIDS, man-

mano che è apparso più gestibile, non abbia più fatto notizia e si sia avviato a diventare un tabù, rivestito dalla stessa nebbia di omertà che storicamente avvolge le malattie a trasmissione sessuale.

## Recentemente, quattro società scientifiche italiane (Aisf, Sige, Simit e Simg) hanno promosso la campagna "Epatite B: usa la testa, fai il test", che ha previsto la distribuzione di materiale informativo e ha offerto agli abitanti di 15 città italiane l'opportunità di sottoporsi ad accertamenti gratuiti in laboratori convenzionati. Può spiegarci l'importanza di campagne informative come questa?

Le campagne informative che inducono le persone a controllare il proprio stato sierologico, immunologico o clinico rispetto alle malattie a trasmissione sessuale sono fondamentali non soltanto per mettere a disposizione della popolazione, in tempi precoci, gli strumenti adeguati di cura e di profilassi, ma anche e soprattutto per mantenere alto il livello di allarme e diffondere la cultura della prevenzione, arma fondamentale per combattere malattie che potrebbero essere addirittura debellate, attraverso l'assunzione consapevole di comportamenti sicuri da parte di tutti. Il vecchio aforisma "prevenire è meglio che curare" assume ancora più validità a fronte della crisi economica che stiamo vivendo: è evidente come un maggiore investimento nella prevenzione primaria, volta a evitare nuovi contagi e dunque nuovi casi di malattia, potrebbe tradursi in un enorme risparmio.

Se ciò è importante nel caso dell'epatite B, per la quale è disponibile un vaccino per i soggetti non ancora infetti, lo è ancora di più per quanto riguarda l'infezione da HIV che, essendo oggi assimilabile a una malattia cronica, comporta carichi di spesa pubblica enormi "quod vitam".

## Qual'è il ruolo delle Associazioni di donatori di sangue nell'importante opera di prevenzione e sensibilizzazione?

Le associazioni di donatori hanno sempre fatto molto e la loro opera è preziosa. Basti pensare al ruolo che hanno avuto negli anni '80 e '90 nel caso dell'infezione da HIV, quando si sono trovate a combattere l'emergenza in prima linea accanto alle associazioni degli emofili e degli omosessuali e accanto ai servizi pubblici per la tossicodipendenza. Oggi che vi è così poca informazione, la loro azione capillare sulla popolazione è divenuta ancora più importante, anche perché spesso esclusiva, nel diffondere informazioni personalizzate ai propri utenti e nel divulgare una moderna cultura della salute attraverso l'educazione sanitaria sul territorio e la formazione continua dei propri associati.

## La tendenza ad associare i comportamenti a rischio a determinate categorie della nostra popolazione ha spesso provocato forti polemiche. È giusto affermare che tali pratiche sono maggiormente diffuse in alcune fasce d'età, ambienti o gruppi sociali?



L'espressione "categorie a rischio", oltre che profondamente scorretta dal punto di vista epidemiologico, ha provocato non pochi danni, divenendo il punto cardine di un fraintendimento clamoroso, devastante sia per le persone sane, che dovrebbero adottare comportamenti sicuri, sottoporsi volontariamente ai test di screening e autoescludersi dalle donazioni in caso di pratiche a rischio, sia per le persone malate, che vivono quotidianamente l'angoscia di poter essere stigmatizzate come "diverse". Peraltro è vero che le infezioni a trasmissione sessuale sono più frequenti nei gruppi sociali in cui vi è stata una maggiore diffusione dei relativi agenti patogeni e che alcune pratiche ad alto rischio sono più frequenti in alcuni contesti sociali, come per esempio il rapporto anale tra omosessuali maschi. Tuttavia le malattie a trasmissione sessuale possono essere contratte attraverso qualunque rapporto sessuale non protetto, così come attraverso il contatto diretto con sangue e liquidi organici di soggetti infetti. Tant'è vero che nel 2010 l'OMS riferiva che in Italia il 60% delle nuove infezioni da HIV derivava da rapporti eterosessuali. Non dimentichiamo che l'HIV è un

virus, e come tale non dotato di capacità di giudizio, né critico né morale. Certo può essere rassicurante per molti pensare che una malattia spaventosa come l'AIDS possa colpire solo persone deviate, devianti o reiette, appartenenti a gruppi sociali minoritari. Ma naturalmente non è così.

Tutto ciò appare ovvio e, infatti, il concetto di "categorie a rischio", diffuso nei primi anni '80, è stato in seguito sostituito da quello più adeguato di "comportamenti a rischio". Eppure, per un fenomeno di attenzione selettiva che ha promosso il radicamento delle rappresentazioni sociali più vantaggiose per i singoli individui, si è insinuata nell'immaginario collettivo la convinzione che un virus del genere non possa soggiornare in una persona "qualsiasi" o "per bene". Pertanto è frequente il caso di chi, pur consapevole di avere avuto rapporti sessuali non protetti, non percepisce se stesso come vulnerabile al rischio di contagio e, scoprendosi HIV-sieropositivo, viene colto alla sprovvista da un avvenimento non calcolato tra le possibili conseguenze delle proprie pratiche sessuali. "Non me l'aspettavo - sentiamo spesso affermare - il mio partner sembrava una persona normale!".

## Lilt: gli stili di vita per combattere contro i tumori

**F**rancesco Schittulli, Senologo-chirurgo Oncologo è presidente nazionale della Lega italiana per la lotta contro i tumori (Lilt). Lo abbiamo interpellato su prevenzione e alimentazione.

**Sappiamo che l'alimentazione è responsabile del 35% di tutti i tipi di cancro. Mangiare sano significa, quindi, prevenire l'insorgere di tali malattie. Quali sono le forme tumorali maggiormente legate a una cattiva alimentazione?**

L'intero pianeta cancro trova nella errata alimentazione un proprio alleato, che contribuisce significativamente allo sviluppo di questa malattia in vari organi e apparati. In particolare, è l'apparato gastro-enterico a esserne coinvolto, con predilezione di organi come il colon e il retto. Contrasta l'insorgenza di questa patologia la dieta mediterranea, tipicamente ricca di consumo frutta fresca, verdura e olio extravergine di oliva, qualitativamente certificati.



**Oltre all'alimentazione, quali sono le altre principali strategie di prevenzione oncologica?**

Essenzialmente due: la prevenzione primaria e secondaria. La primaria si riferisce alla diffusione di corretti stili di vita, come per esempio la lotta al tabagismo e alla cancerogenesi ambientale e professionale, una dieta salutare, priva soprattutto di grassi e una regolare attività fisica. La prevenzione secondaria invece si identifica nella diagnosi precoce dei cosiddetti "big killers", cioè i tumori più frequenti come la mammella, colon-retto, prostata e cute).

**Può fornirci un po' di dati sulla prevenzione nel nostro Paese? Qual è la percentuale di pazienti oncologici che ogni anno riescono a sconfiggere il cancro grazie alla prevenzione? Qual è la tendenza degli ultimi anni?**

A fronte di una crescente incidenza di casi di cancro, da circa

dieci anni si registra una, sia pur lenta, costante e progressiva diminuzione della mortalità. Ci si ammala di più, ma si muore di meno! Questo risultato è stato raggiunto grazie alla diffusione del valore della cultura della prevenzione come metodo di vita. Oggi parliamo del 60% di guaribilità. Percentuale di guaribilità questa, che potrebbe, sin da ora, salire all'80% per tutti i casi di cancro, se mettessimo a disposizione della persona i vari presidi di cui disponiamo.

**Che cosa si può fare per aumentare questo numero di persone?**

Una continua, instancabile corretta informazione, un attivo e diretto coinvolgimento del mondo scolastico (a partire dalla scuola materna, penso ad esempio alla corretta alimentazione); una deburocratizzazione per l'esecuzione dell'iter preventivo-diagnostico; ma una più consona organizzazione dei servizi.

**Quali sono le principali campagne promosse dalla Lilt e quali sono i progetti in cantiere per il prossimo futuro?**

Le principali iniziative di sensibilizzazione organizzate nel corso dell'anno sono: la "settimana nazionale della prevenzione oncologica" che ricade nella prima settimana di primavera; la "giornata mondiale senza tabacco", celebrata in tutto il mondo il 31 maggio e la "campagna rosa" che si rivolge alle donne e punta a vincere i tumori femminili, mammella in primis. Inoltre, la Lega italiana contro i tumori è fortemente impegnata nello sviluppo di progetti sulla riabilitazione fisica, psicologica, sociale ed occupazionale. La nostra duplice "mission", infatti, è prendersi cura della persona sana, ma farsi anche carico di chi ha un vissuto cancro, e accompagnarlo in un percorso dignitosamente umano, con sentimenti di cristiana empatia.

**Servizi a cura di Boris Zuccon**

# Quando il gioco non dura poco

Nello sport, che in ultima analisi è sempre un gioco, c'è sempre competitività tra atleti. E quando la carriera finisce, può capitare di "cercarla" in un altro tipo di gioco: al tavolo verde, alle slot, online. Dove l'avversario da battere è il destino, o il computer, o più persone in carne ed ossa. Lo dice l'esperienza di un medico che, da anni impegnato sul fronte della cura dalle dipendenze da alcol e droghe, ha deciso di intraprendere anche quella della dipendenza dal gioco. Una problematica che sta assumendo connotati tutt'altro che da sottovalutare, per il numero crescente di persone che coinvolge, senza troppe distinzioni di età e sesso. Il dott. Graziano Bellio (foto sotto), psichiatra, presidente nazionale di Alea, associazione per lo studio del gioco d'azzardo e dei comportamenti a rischio e direttore del Dipartimento per le



dipendenze di Castelfranco Veneto (Tv) dell'Azienda Ulss 8, si è reso disponibile a darci una mano per capirne di più. Proprio in Veneto, infatti, è nato nel 2004 il Gruppo tecnico dell'Osservatorio Regionale sulle Dipendenze (ORD) diretto dal dottor Giovanni Serpelloni (attualmente a capo del Dipartimento

Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri) con la finalità di approfondire e creare un migliore coordinamento e allineamento delle conoscenze nell'area del gioco d'azzardo patologico che, con quest'atto, assumeva una posizione di rilievo all'interno del sistema Regionale delle dipendenze. Il coordinamento del gruppo fu affidato al dottor Graziano Bellio, direttore del SerT di Castelfranco Veneto, coadiuvato dal dottor Francesco Bricolo del SerT di Verona.



## Dottor Bellio, una grande e lunga esperienza la sua. Com'è la situazione della dipendenza da gioco nel nostro Paese?

Diciamo subito che in Italia non esiste un Osservatorio nazionale delle dipendenze da gioco, che invece c'è per alcool e droghe. C'è un'unica ricerca del CNR che ci dice che la percentuale di persone dipendenti dal gioco si aggira intorno allo 0,8%, che è un dato che trova riscontro anche a livello europeo e mondiale, con punte superiori negli Stati Uniti. Ma a rischio è una percentuale del 2,2%. Numeri da non trascurare, ma a cui nessuno presta più di tanta attenzione. Anzi, possiamo dire che si tratta di persone "abbandonate" a se stesse, perché non esiste al momento nel nostro Paese una normativa che decida per il loro recupero. Lo dobbiamo solo all'intraprendenza di alcuni medici e operatori "coraggiosi" che si sono presi a cuore da volontari il problema, se chi ha questa dipendenza viene aiutato. Proprio il 14 giugno è stata presentata a Roma la campagna nazionale "Mettiamoci in gioco" contro i rischi del gioco d'azzardo che vede insieme Acli, Alea, Anci, Arci, Auser, Avviso Pubblico, Cgil, Cnca, Conagga,

Federconsumatori, Federserd, Fict, Fitel, Gruppo Abele, InterCear, Libera e Uisp con l'intento di limitare la crescita forsennata del gioco d'azzardo, aumentare le tutele per la collettività e i giocatori, favorire gli interventi a favore dei giocatori "patologici".

## Ma quando una persona si definisce dipendente dal gioco?

Non essendoci anche in questo caso una classificazione vera e propria, diciamo che l'unica certezza è che c'è una linea ben definita tra chi gioca e chi non gioca. Detto questo, possiamo individuare tre tipologie di giocatori dipendenti.

## E quali sono queste tipologie?

La prima è quella del giocatore senza complicazioni psichiche-comportamentali. È la persona che ha iniziato a giocare per





curiosità, per passatempo, in compagnia magari, e che con il passare del tempo è stata "presa dal gioco" al punto da non avere più il controllo e non sapersi fermare. Un giocatore senza altre "cause" e complicazioni a monte. C'è poi il giocatore con complicazioni psicologico-affettive che alla base del proprio disturbo ha problemi di carattere personale, familiare, che gioca perché ne trae una sorta di "anestetico", di tranquillante. E qui troviamo parecchie donne. L'età più a rischio per loro è quella del cambiamento fisico, del passaggio alla menopausa. I figli che diventano grandi e non hanno più bisogno della madre come un tempo, il matrimonio che si è raffreddato, i primi problemi dell'invecchiamento, il non sentirsi più attraenti e desiderate come prima crea in un certo numero di donne una situazione di disagio che può sfociare nel gioco come "sollevio", come momento in cui non pensare a niente, come momento che fa stare bene, specie se il gioco è ripetitivo e quindi diventa un vero

*segue a pagina 22*

## Gioco d'azzardo: un giro d'affari da 80 miliardi

Il gioco d'azzardo è reato, è vietato per legge in luoghi aperti al pubblico senza autorizzazione dello Stato. Ed è vietatissimo ai minorenni. Lo dice l'articolo 718-720 del codice penale. Il gioco d'azzardo è quello in cui la fortuna è predominante e prevede una scommessa, una puntata in denaro. Azzardo significa "attività rischiosa": nel gioco d'azzardo l'elemento casuale è fondamentale e da ciò origina il rischio. Lo spiega "Vincere il gioco d'azzardo", manuale di autoaiuto per il giocatore che vuole smettere, curato dal dott. Bellio (con le psicologhe Amelia Fiorin e Selena Giacomazzi) con il sostegno della Regione Veneto e dell'Ulss 8, nell'ambito di un progetto chiamato "Jackpot". Questo tipo di gioco, si spiega, è in grado di indurre cambiamenti dello stato mentale e fisico delle persone, stimola ed eccita il loro lato psicofisico: mettere a rischio una certa somma di denaro con la possibilità di ottenerne di più o di perderla del tutto, provoca un brivido che può essere gratificante. I giochi d'azzardo possono essere esclusivamente fondati sulla fortuna (roulette, dadi, slot-machine, le lotterie, Gratta e Vinci...) oppure possono prevedere una certa parte di abilità (molti giochi con le carte). Le aziende che producono e forniscono i giochi eliminano il più possibile la componente d'abilità, perché ciò garantisce guadagni più elevati e prevedibili. E usano "trucchetti" psicologici per indurre il giocatore a non fermarsi. Un esempio semplice è dato dal "Gratta e Vinci". Vengono prodotti numerosissimi biglietti con vincite piccole, per dare l'illusione della facilità della vincita, mentre alla fine sono solo un "rimborso" minimo di quanto speso. I biglietti con vincite significative sono invece, volutamente, pochissimi e rari da trovare. Ma intanto il meccanismo del continuare a giocare si è innescato e... si gioca.

Per i giochi sulle slot-machine si creano ambienti che creano lo stimolo al gioco, facendo cadere il giocatore in una sorta di trance, di ipnosi. E lo stesso dicasi per le nuove nate, le video lotterie, che stanno spopolando e che sono studiate appositamente per non far smettere di giocare. Specie in questo momento di crisi che, al contrario di quel che si pensa, induce a giocare di più, nella speranza del colpo che farà cambiare la vita. Ma ricordiamoci sempre che quella del gioco d'azzardo è



un'industria nata per fare profitti, non beneficenza. "Il giro d'affari del gioco d'azzardo nel 2011 ha toccato in Italia i 79,9 miliardi di euro, una cifra inimmaginabile - spiega Bellio - che frutta circa 20 miliardi allo Stato e ai concessionari, al netto di quanto viene restituito sotto forma di vincite. I profitti vengono suddivisi tra i produttori di apparecchiature, le aziende che hanno l'autorizzazione alla commercializzazione del gioco, i distributori del gioco, i gestori dei locali da gioco, coloro che garantiscono i collegamenti dati e video. Infine, c'è lo Stato, che ricava intorno al 13% del totale del giro d'affari, ovvero poco meno di 10 miliardi netti". Per assicurarsi un regolare introito di denaro, poi, lo Stato ha dato molto impulso a concessioni private per nuove forme e modalità di gioco. "Il lotto è passato da 1 a 3 estrazioni a settimana, biglietti da grattare si trovano ovunque, macchinette, video giochi e locali per giocare sono in rapida diffusione, le video lotterie spopolano. Il gioco è diventato più veloce, dà subito un risultato e non ti lascia più. E la dicitura "giocate con moderazione" è un modo per avere l'accreditamento a livello internazionale, mostrando attenzione alla salute del giocatore". Che di fatto, invece, alla propria salute ci deve pensare da sè.

segue da pagina 21

e proprio "tranquillante", un'abitudine-anestetico. Ovviamente rientrano in questa tipologia anche gli uomini, che nel gioco trovano quello che di solito trovano nel bere. Infine, c'è il giocatore con impulsività che gioca per il gusto di giocare, per impulso appunto, senza pensare e dare peso alle conseguenze, anche economiche, del suo agire. In genere inizia da giovanissimo, magari smette e poi riprende più in là con il tempo. In tutti e tre questi casi il gioco diventa patologico quando fa perdere alla persona il controllo del proprio gioco e del tempo, oltre che somme di denaro anche considerevoli.

#### Lei ha accennato anche agli ex sportivi, come mai?

Perché non sono immuni dalla dipendenza dal gioco. Anzi. E perché è la competizione a cui sono abituati a "far scattare" una dipendenza. Così come in tutti gli sport, è presente in molti giochi di carte, nel biliardo, negli scacchi, nei giochi da tavolo e in quelli video più recenti. Ci sono giochi che vanno a stimolare proprio la competitività, e per un certo tipo di persone abituate a "gareggiare", il gioco può diventare pericoloso e creare dipendenza. Ovviamente riguarda una piccola parte di ex sportivi, ma sono un esempio che ho voluto fare visto il tema che affrontate in questo numero di "Avis Sos".

#### Ma come si aiutano coloro che hanno questo delicato problema? La famiglia come può collaborare?

Li si aiuta, innanzitutto, ascoltandoli per capire i motivi che li hanno portati a un comportamento incontrollato di questo tipo. Poi si procede in genere con gli strumenti terapeutici che già si applicano per le altre forme di dipendenza, interventi di tipo psicologico, di autoanalisi del perché del gioco e delle emozioni che suscita, di prevenzione delle ricadute, per controbattere la spinta a giocare. C'è poi tutto il discorso del monitoraggio economico-finanziario del giocatore, per limitare i danni già compiuti e per evitarne di nuovi. L'appoggio dei familiari e delle persone vicine al giocatore dipendente è fondamentale, ma non sempre c'è. Ci possono essere, infatti, situazioni di grossa conflittualità con il coniuge e la famiglia, e tutto il percorso diventa molto più difficile.



#### A chi rivolgersi in caso di bisogno?

Questa è una gran bella domanda. Perché ripeto, in Italia non esiste una normativa che dice che la persona dipendente dal gioco va trattata come tale. Se il fenomeno comincia a essere affrontato, è perché ci sono persone di buona volontà che si sono prese a cuore il problema. Come nel nostro caso, a Castelfranco Veneto, dove siamo nati spontaneamente una decina d'anni fa, presso il dipartimento delle dipendenze dell'Ulss, perché ci arrivavano richieste d'aiuto, che ora sono in media un centinaio all'anno. Altri gruppi spontanei sono nati e stanno nascendo in diverse zone del Paese, al nord e sempre di più anche al sud. Consiglio ai familiari (perché in genere sono loro a prendere in mano la situazione e a chiedere aiuto) di rivolgersi al Servizio per le dipendenze o tossicodipendenze Ulss più vicino che è il luogo più indicato per ricevere informazioni in merito al problema. Un problema che esiste e va affrontato.

#### Come?

Con un aiuto da parte dello Stato, visti i soldi che gli arrivano proprio dal gioco. E da parte dell'industria del gioco stessa. Possibile che non ci sia un qualche fondo da destinare alla formazione di figure professionali che aiutino a "riparare" i danni che il gioco provoca? La politica se ne accorgerà e tirerà fuori i soldi per aiutare il nostro lavoro solo quando l'opinione pubblica farà capire che è il momento di farlo. Ed è tempo che l'opinione pubblica si faccia sentire, anche perché ci sono nuove dipendenze che avanzano, come quelle che nascono dall'abuso delle nuove tecnologie e del computer. Tanti genitori preoccupati ci stanno già chiamando. **Inchiesta a cura di Michela Rossato**

## La curiosità: la nuova giovinezza del Risiko e dei giochi di società

Parlando di giochi dove l'alea esiste (i dadi), ma dove però conta soprattutto la "testa", non si può non pensare ai mitici "Risiko!" e "Monopoli". Chi non ricorda "Parco della Vittoria" o la mitica Jacuzia? Niente a che vedere con l'azzardo, ma con la competitività "sportiva" sì. Grazie anche a comunità di appassionati si sta infatti assistendo a una nuova giovinezza dei giochi da tavolo: Risiko! e Scarabeo su tutti, con tornei e campionati nazionali live. Insomma un revival del gioco in famiglia e fra amici attorno a un tabellone. Fu il milanese Emilio Ceretti a "inventare" i giochi da tavolo (ma l'originale "di società" forse rende meglio il loro spirito) in Italia. Da giornalista in Mondadori nel lontano 1936 fondò l'Editrice Giochi di Milano rilevando dagli Stati Uniti i diritti per l'Italia del Monopoli. Emilio italianizzò in autarchici e milanesissimi "Parco della Vittoria e Bastioni Gran Sasso" i nomi inglesi. Sempre lui importò per primo in Italia (1959) la Barbie e lanciò (1963) il "gioco delle parole" Scarabeo e il Risiko! all'inizio degli anni '70. Intere generazioni e milioni di bimbi e di adulti, hanno trascorso ore di condivisione, anche imparando. E continua tutt'oggi, nonostante i "solitari" e compulsivi video poker. Ne abbiamo parlato con Edoardo, figlio di Emilio, direttore amministrativo, finanza e controllo di Editrice Giochi.

*"Sì, a fare da contraltare "sano" al gioco d'azzardo, assistiamo a un ritorno dei giochi da tavolo per il puro "piacere di giocare assieme". Come il "Risiko!" che grazie anche a Spartaco Albertarelli (responsabile creativo di EG e autore di decine di giochi da tavolo, ndr) conta ormai innumerevoli versioni (anche una ambientata nell'antica Roma) e migliaia di appassionati. Quella da torneo, per esempio, è usata dai "professionisti" di questo gioco. Ma qui la fortuna incide al massimo per il 20%, mentre l'unico "premio" è l'eventuale sfottò agli amici-avversari dopo partite piene di sano agonismo".*

#### Dopo ore e ore di gioco, però, le partite non finiscono mai...

*"Oggi non è più così. Nella versione "sportiva" le partite non durano più di un'ora e mezza-due. Si possono così organizzare in tutta Italia - grazie anche a oltre 30 Club che vanno da Bolzano ad... Agrigento - tornei nazionali con centinaia di partecipanti e anche un Campionato italiano che vede i migliori 32 giocatori, selezionati durante l'anno, contendersi il titolo. L'ormai immensa "comunità" del Risiko!, ma anche di Scarabeo, si ritrova pure online, in un forum che (compie quest'anno dieci anni) conta decine di migliaia di contatti mensili e permette la socializzazione e la conoscenza fra gli appassionati. (b.c.)*

# Giovani e dono: né eroi, né sfigati, ma no ai "dogmi"

uali siano sulla carta gli stili di vita sani proposti da Avis lo abbiamo sentito tante volte e certamente anche le colonne di questo numero della rivista sono piene di indicazioni su quali siano i comportamenti più corretti da tenere. Il rischio che si corre parlando di stili di vita è di andare a creare una sorta di vademecum di indicazioni e norme che possono essere valide e utili, ma che a volte non si accordano al modo di vivere dei giovani. Utilizzare stereotipi sarebbe fin troppo facile: nell'immaginario collettivo il giovane è spesso una persona poco partecipe e poco attenta, votata alla ricerca di sensazioni forti o al contrario apatica e indifferente, ma comunque poco incline a seguire valori come la gratuità, la solidarietà, l'impegno, così come poco propensa a fare attenzione alla propria salute.

Fortunatamente però nella nostra esperienza lo stile di vita proposto da Avis non è stato solo un elenco di comportamenti da tenere. Ciò che da sempre caratterizza l'essere volontari dei giovani è soprattutto un modo di stare insieme, di sfidare l'apatia e la noia, di condividere momenti positivi, di cercare un'identità forte che ancori e rassicuri in un contesto che spesso ha purtroppo pochi punti fermi. I giovani in un mondo di regole e prescrizioni spesso annaspano e non si riconoscono. Se tutto si riduce a un elenco di cose da fare e da non fare proposto da una persona adulta, sia essa un volontario, un insegnante, un medico (insomma qualcuno che viene percepito in posizione di superiorità), il risultato può essere molto deludente. Per questa ragione negli ultimi anni abbiamo cercato mettere in atto formule nuove di contatto attraverso la comunicazione tra pari e l'educazione non formale, diffondendo queste pratiche anche a livello locale, formando i giovani avisini e lavorando su progettualità specifiche. Abbiamo ricercato una formula di confronto che fosse maggiormente paritaria e orizzontale, anche nella diffusione dei corretti stili di vita, per mostrare che c'è un modo di essere giovani che può andare di pari passo con l'essere consapevoli e responsabili. Per far capire che il volontario non è né un eroe, né uno sfigato, ma una persona assolutamente normale che riesce a trovare motivazioni diverse e che vanno anche un po' controcorrente; una persona che riesce a rendersi utile con il sorriso sulle labbra, divertendosi e stando insieme agli altri. Solo se si percorre questo crinale la sfida può essere vincente. Non è facile



arrivare ai giovani, contattarli nel giusto modo, interessarli, fornire i giusti input. Probabilmente per raggiungere il risultato è importante non ergersi in cattedra e non propinare soluzioni preconfezionate. Per questo quando parliamo di stili di vita è più facile attivare l'interesse dei giovani trattando di alimentazione, di sport, di vita attiva. Così come quando si affrontano temi più delicati come il rapporto con alcol e droga e i comportamenti sessuali. Per esempio in questo ultimo argomento l'obiettivo principale è far capire che non esistono categorie a rischio, ma comportamenti poco opportuni. Parlare di temi poco affrontati e controversi come omosessualità, uso di droghe leggere, ma anche razzismo e discriminazione, può essere modo per attivare percorsi positivi di presa di coscienza e di maturazione. Siamo ben consapevoli come tutto questo

non sia facile, anche perché nella nostra grande associazione ogni contesto territoriale è diverso e specifico. Anche l'universo giovanile è molto variegato e affrontarlo come un blocco monolitico sarebbe miope, ma soprattutto poco utile. È di tutta evidenza, infatti, che un diciottenne affronta problematiche molto diverse rispetto ad un trentenne. L'importante è cercare di veicolare il messaggio giusto nei contesti giusti, adattandolo o persino inventandolo a volte. Sicuramente avere giovani volontari attivi che elaborano strategie e progetti, che li testano in prima persona e che si adoperano per diffonderli anche a livello locale è una risorsa importantissima, sia in termini di ricchezza di stimoli sia di potenzialità di sviluppi concreti. Abbiamo delineato dunque una sfida complessa, ma che certamente vale la pena di raccogliere mettendo in campo tutti gli strumenti che la fantasia e la freschezza dei giovani può inventare e coniugandoli con l'esperienza e la competenza che sono un patrimonio importantissimo della nostra associazione.

**Claudia Firenze, Silvia Apollonio - Esecutivo Nazionale Avis Giovani**



Il  
tuo  
miglior  
tempo?  
**8 MINUTI.**  
Il tempo per  
donare.

*Foto  
Genot*

**AVIS**

[www.avisemiliaromagna.it](http://www.avisemiliaromagna.it)