

diretto da **Francesco Fabozzi**

E' reato l'uso personale. Equiparate droghe leggere e pesanti, quantitativi precisi, pene severe

# Droga: tolleranza zero

**L'EDITORIALE**

## Libera voce in una libera società

di **Pasquale Merola**

Cari lettori, la testata riparte dall'esigenza di far sentire la propria voce, senza pregiudizi alcuni e soprattutto per rilanciare un progetto culturale nato quattro anni fa, per dare una libera voce in una libera società ad ogni cittadino.

Il diritto di qualsiasi persona di intervenire pubblicamente, emettendo il suo grado di giudizio sulla realtà che lo circonda, sempre nelle regole giuridiche e democratiche del nostro Stato, senza mai trascendere in inutili ed artificiose polemiche, non può e non deve essere calpestato. Pensiamo che la personalità di ognuno e l'autonomia di giudizio sono fondamenta di libertà di pensiero. Non si entrerà nei *teatrini* che impongono univoche ideologie; un democratico confronto alla base della cultura di ogni civiltà, consolidata nel tempo, nella democrazia.

Il primo obiettivo sarà quello di mettere il nostro progetto a disposizione di tutti su temi di attualità, cultura, politica e società. Saranno molto importanti le Vostre segnalazioni, commenti, critiche, per creare proposte alternative che abbiano la forza di produrre soluzioni ai vari problemi della nostra vita quotidiana - almeno abbiamo il coraggio di provarci - sempre nel rispetto della linea di demarcazione che definisce la libertà di ciascuno con quella di un altro.

Il nostro augurio sarà quello di lavorare con onestà, di avere finalmente una voce nuova nel panorama mediatico che ci circonda da anni. AUGURI

di **ELVIRA ALLEGRETTA**

La storia di quest'ultimo secolo ci ha dimostrato come il fenomeno della tossicodipendenza sia stato oggetto dapprima di una iniziale disapprovazione morale per poi giungere ad una sua specifica regolamentazione normativa che sfocia nel Testo Unico in materia di stupefacenti, successivamente modificato con il referendum del 1993. Siffatta normativa ha introdotto la punibilità penale anche per chi detiene sostanze stupefacenti per uso personale, se in quantità superiore alla "dose media giornaliera", considerando illecito solo lo spaccio accertato in quanto tale. Ma nella realtà pratica non è agevole dimostrare quando effettivamente venga oltrepassata la linea di confine che separa la detenzione di stupefacenti destinata ad uso personale e quella destinata, invece, allo spaccio, lasciando quindi le autorità giudiziarie prive di uno specifico strumento tecnico diretto alla repressione di tali fattispecie. L'inadeguatezza, dunque, dell'attuale normativa ad arginare l'ormai dilagante fenomeno in questione ha offerto lo spunto per la presentazione di proposte legislative di riforma in materia.

(segue a pagina 2)



Gianfranco Fini, vicepremier. Sua la proposta di legge

**DOSSIER**

## Sballarsi legalmente? Si può

Si, il Governo annuncia tolleranza zero nei confronti di chi consuma o vende qualsiasi tipo di droga ma in molte città italiane si è già trovato un sistema per sballarsi legalmente. Aprono nuovi "smart shop": particolari erboristerie che hanno scelto di inserire tra i loro prodotti anche una selezione di erbe psicoattive capaci di alterare lo stato di coscienza. Questi prodotti, che non sono inseriti nell'elenco delle sostanze stupefacenti del ministero dell'interno, possono essere venduti regolarmente perché non contengono più del 5% di Thc (tetraidrocannabinolo), percentuale necessaria affinché una determinata sostanza sia definita droga.

(segue a pagina 2)

**Dossier**

## Ai primordi della tossicodipendenza

Sin dai primordi della storia, ogni società ha utilizzato sostanze che alterano l'umore, il pensiero e le sensazioni. L'abuso e la tossicodipendenza sono stati definiti e ridefiniti da parecchie organizzazioni nel corso degli ultimi 25 anni. Il motivo di queste revisioni e del disaccordo sta nel fatto che queste sono sindromi comportamentali che si manifestano lungo un continuum che va dall'uso di quantità minime, all'abuso, fino alla tossicodipendenza. La tolleranza agli effetti euforizzanti si sviluppa rapidamente e quindi i tossicodipendenti tendono ad aumentare le dosi per riprovare quelle eccitazioni sfuggite.

(segue a pagina 2)

... di Francesco Fabozzi

«Il nuovo Picchio», perchè abbiamo il coraggio di affermare le nostre idee, senza preclusioni, scevri da strumentalizzazioni, lungi da facili demagogie. Il tema del mese nell'auspicio che la proposta diventi legge.

**STORIA**

La Stele di Axum via da Roma

a pagina 3

**ECONOMIA**

Piccole e medie imprese nel Mezzogiorno... crescono

a pagina 3

**SPORT, SALUTE E BENESSERE**

Dieci consigli per sentirsi in forma

a pagina 3

**Il punto**

Dalla stagnazione alla progressione economica.

# L'Europa riparte, l'Italia freme

L'economia italiana ed europea sta attraversando ormai da tempo una fase di rallentamento economico che nella più acuta ha fatto anche parlare di recessione; una stagnazione che sembra affacciarsi proprio col nuovo anno verso una inversione di tendenza: progressione economica.

L'economia statunitense, cui il vecchio continente è ancora molto legata se non proprio

dipendente, ha già innestato questo trend crescente, come dimostrano i dati macroeconomici. Uno su tutti il Pil che ha registrato un rialzo dell' 8,2 % nel terzo trimestre 2003.

Ripresa che fonda sulla politica energica della Federal Reserve; sull'abbassamento dei tassi a livelli storici; sul dollaro debole che ha favorito l'esportazione delle imprese americane; infine la man forte del buon andamento

di Wall Street. Nella congiuntura globale sempre più quote di mercato va occupando la Cina, gigante che a colpi di basso costo di forza lavoro sta assumendo un ruolo sempre maggiore.

Basti pensare alla velocità di crescita delle nuove imprese frutto soprattutto di capitali stranieri tra cui Italiani che, grazie anche ad accordi di programma del governo, ha fatto sì che tutti

i più importanti gruppi imprenditoriali del "Bel Paese" siano presenti nel Sol Levante.

Come si andrà a posizionare l'Europa in questo contesto?

Nonostante l'assenza di un mercato di lavoro flessibile che consenta una certa velocità nella crescita come quello USA, il vecchio continente, secondo le previsioni degli analisti, ha buone possibilità di ripresa economica. L'euro forte non facili-

terà di certo le esportazioni, in particolar modo quelle Italiane su cui tradizionalmente opera, come pure l'approvvigionamento di materie prime. Allo stesso tempo sta facendo apprezzare la moneta unica che potrà risultare importante nel prossimo futuro. Le imprese potranno così indirizzarsi ad un maggiore sviluppo nel continente: dal primo maggio, infatti, entreranno a far parte dell'Unione Europea dieci

nuovi stati, che renderanno più vasto il mercato su cui operare. Se per l'Europa le previsioni sono in positivo, l'Italia si confronta, tra le altre, con la tegola Parmalat il cui crac finanziario rappresenta dai risvolti giudiziari influirà in maniera pressante sulla politica economica interna. Decisive saranno le grandi riforme che il governo si appresta ad approntare.

Giovanni Battista Di Matteo

E' reato l'uso personale. Equiparate droghe leggere e pesanti, quantitativi precisi, pene severe

# Droga: tolleranza zero

(segue da pagina 1)

Si è così, da una parte, data voce ad una politica di liberalizzazione e di legalizzazione delle c.d. droghe leggere, in base al convincimento che una corrente di tipo proibizionista, auspicata con una riforma repressiva e sanzionatoria del consumo di droghe, non possa essere in grado di eliminare le cause che generano questa grave piaga sociale. D'altra parte, non sono mancate voci iperproibizioniste, in ultima analisi quella del vicepremier Gianfranco Fini che, dopo diversi tentativi, ribadisce, con voce chiara, alta ed inequivocabile, la sua inamovibile posizione contro tutte le droghe, senza alcuna distinzione tra droghe pesanti e droghe leggere.

In particolare, il disegno di legge proposto dal vice presidente si muove lungo tre direttrici, quali prevenzione, recupero e repressione, per far fronte a quelli che lo stesso vicepremier definisce "i problemi della legislazione attuale" e che sintetizza nella "incertezza sul piano delle sanzioni, mancanza di organicità fra le sanzioni amministrative e le sanzioni penali, ostacoli concreti al recupero effettivo, rapporti difficili fra i Sert e le Comunità, mancanza di coordinamento fra le istituzioni centrali e regionali". In merito ad alcune delle più pregnanti innovazioni, si fissa il principio del divieto di uso e di impiego di sostanze stupefacenti e la linea di confine tra la detenzione che rappresenta illecito amministrativo e la detenzione che costituisce illecito penale; si abolisce il concetto di "dose media giornaliera" come era nella versione originaria del testo unico n.300/99. In particolare il confine viene stabilito in modo assolutamente oggettivo da una tabella: oltre il limite che la tabella indica per ogni sostanza stupefacente vi è una presunzione di pericolosità anche nella detenzione; se la droga detenuta oltrepassa quel limite operano le sanzioni penali, se è al di sotto di quel limite operano le sanzioni amministrative. Queste ultime, disposte dal Prefetto, che, se ne ricorrono le condizioni,

DETENUTI TOSSICODIPENDENTI - Dati riferiti al 30 Giugno 2003

Sesso	Tossicodipendenti		Alcolodipendenti		In tratt. Metadonico	
	valori assoluti	valori % (*)	valori assoluti	valori % (*)	valori assoluti	valori % (*)
Donne	608	23,7 %	39	1,5 %	148	5,8 %
Uomini	13.899	25,8 %	848	1,6 %	1.589	3,0 %
<b>Totale</b>	<b>14.507</b>	<b>25,7 %</b>	<b>887</b>	<b>1,6 %</b>	<b>1.737</b>	<b>3,1 %</b>

(\*) Nota: le percentuali sono calcolate rispetto ai detenuti presenti suddivisi in base al sesso.  
Fonte: Ministero della Giustizia

propone un programma di recupero, consistono nella sospensione della patente di guida, del porto d'armi, del passaporto, del permesso di soggiorno per motivi turistici, e fermo amministrativo del ciclomotore o auto in uso. In caso di recidiva o in presenza di altri indici di pericolosità, si applicano misure più incisive, come l'obbligo periodico di firma, il divieto di condurre veicoli a motore, o il divieto di allontanarsi dal comune di residenza; in tal caso l'applicazione compete al questore, e la convalida del provvedimento spetta al giudice di pace. Circa le sanzioni penali, esse seguono criteri di gradualità. Il predetto disegno di legge conserva, rispetto alla legislazione attuale, il limite massimo in venti anni di reclusione, ma riduce il minimo da otto a sei anni di reclusione; resta, per le ipotesi meno gravi, la diminuzione del fatto di lieve entità, che prevede una pena da uno a sei anni di reclusione. In quest'ultimo viene introdotta una misura del tutto nuova laddove il soggetto non intenda affrontare un percorso di recupero, e abbia già fruito della sospensione della pena: invece di andare in carcere, se lo richiede, egli può svolgere un lavoro di pubblica utilità per l'intera durata della pena detentiva irrogata, ma tale possibilità viene revocata se viola gli obblighi connessi allo svolgimento del lavoro. Da ciò si desume come il progetto-Fini investa sulla prevenzione e il recupero, e come esso,

anche attraverso l'ausilio delle varie istituzioni, intenda aiutare quelle persone, ormai in stato di dipendenza, a riottenere quella vita dignitosa stroncata proprio dall'uso di sostanze stupefacenti. Puntare con fiducia sulle pene alternative alla detenzione, potrebbe daltronde risolvere in parte l'attuale e drammatico sovraffollamento delle carceri. Infatti allo stato attuale sono circa quindicimila i tossicodipendenti detenuti per spaccio o per altri reati in genere finalizzati a procurare agli stessi danaro per "farsi" (la sostanza proibita); non si dimentichino, inoltre, le migliaia di persone che si trovano dietro le sbarre per associazione a delinquere finalizzata al traffico di droga nonchè la percentuale, sempre più crescente, di suicidi nelle stesse carceri: questo al momento lo stato patologico del sistema penitenziario italiano a cui cerca di far fronte il progetto Fini.

Tale progetto, nella sua visione complessiva, ha trovato, d'altronde, il pieno supporto da parte del Consiglio superiore della Sanità che, infatti, mettendo in luce i pesanti effetti collaterali del consumo proprio anche delle droghe "leggere", in particolare della cannabis, quali dipendenza, disturbi psichiatrici, riduzione delle capacità cognitive ed altro, ha offerto le basi scientifiche per la campagna lanciata dall'on. Fini e sottoscritta dal Ministro della Giustizia Roberto Castelli, secondo cui "lo Stato deve porre limiti forti a questa piaga della gioventù occidentale". Si è registrato, infatti, secondo il rapporto presentato dal segretario Onu, Costa, un drammatico aumento dei giovani che si avvicinano allo sbalzo sintetico. E, come più volte ha sostenuto la Suprema Corte, è necessario tutelare i giovani e la collettività in generale; lo spaccio, anche di dosi contenenti un principio attivo al di sotto della soglia drogante, è un'attività riconducibile al mercato della droga, alimentato dalla cessione al consumatore finale, qualunque sia il quantitativo di volta in volta ceduto, e attorno al quale prospera il fenomeno della criminalità organizzata. Tolleranza zero?

## Sballarsi legalmente? Si può

(segue da pagina 1)

È infatti per questo motivo che la vendita dei semi di marijuana, ad esempio, non può essere vietata. Semplicemente navigando in internet poi, si trova tutto ciò che occorre per far germogliare i semi, manuali che spiegano esattamente la quantità di luce e di acqua necessari e le malattie che le piante possono prendere con le relative cure. Attenzione però la coltivazione di marijuana è vietata anche nelle proprie abitazioni. Le sostanze in vendita con effetti energizzanti o psicoattivi, comunque, sono tante: dalle rilassanti tisane di Centelle asiatica, al famoso liquore alcolico all'assenzio importato dall'Australia. Nelle vetrine di questi piccoli negozi, inoltre, si possono facilmente trovare il Kanna, che è una gomma da masticare ottenuta da una erba africana, l'ecstasy vegetale e la Lattuga Spagnola che se viene ridotta in polvere ed inalata fornisce gli stessi effetti della marijuana. Ma fra tutti la più conosciuta ed anche pericolosa è la Salvia Divinorum, una pianta messicana utilizzata già da Maja e dagli sciamani per mettersi in contatto con gli spiriti, che viene venduta in polvere ed ha effetti allucinogeni devastanti. Mentre i proprietari degli smart shop vietano la vendita ai minorenni si pensa già ad un'offerta di franchising per incentivarne il commercio poiché il fatturato si aggira intorno ai mille euro al giorno.

Simona Campaniello

## DOSSIER

# Le nuove vie del mercato

Ma quali le rotte della droga? Cocaina e oppio partono dall'Afghanistan e dal sud America (la Columbia in particolare) e sono richieste soprattutto nell'est europeo e nell'ex unione sovietica; la marijuana viene coltivata in Marocco, Nigeria, Colombia e Pakistan e arriva in tutta Europa; le droghe sintetiche vengono prodotte principalmente in Europa e Nord America e con-

sumate ovunque, in particolare in Inghilterra e Spagna dove l'esplosione del consumo è stata legata alla diffusione della cultura techno.

Ci si può rendere conto dell'entità del mercato del narcotraffico già considerando le quantità di stupefacenti sequestrati nel 2003 dalla Guardia di Finanza quali: 15.762 Kg di Cannabis, 1.809 Kg di eroina, 2.569 Kg di cocaina e 247 kg di altre sostanze per un valore complessivo sul mercato di circa 450 mln di euro: un piccolo colpo inferto alla criminalità se si pensa all'entità del giro di affari mondiali.

Nel mondo oltre 200 milioni di persone dichiarate di far uso di droga, di queste 30 milioni assumono droghe sintetiche 140 milioni fanno uso di cannabis, 15 milioni di cocaina, 10 milioni di eroina e 5 milioni di oppio.

E i dati sono destinati ad aumentare, il consumo di ecstasy negli ultimi 5 anni è cresciuto del 70% e più di 40 milioni di persone l'anno consumata negli ultimi 12 mesi. La produzione mondiale di pasticche attualmente è di oltre 500 tonnellate l'anno per un giro d'affari di 65 miliardi di dollari con profitti che arrivano al 3000%.

Il ricarico sul prezzo al consumo per la cocaina è del 2300% e per l'eroina è del 1200%. È stato calcolato che 1/3 del capitale prodotto dal narcotraffico viene reinvestito nell'industria della droga e la restante parte è riciclata attraverso il sistema bancario e destinata ad attività pulite per cui diventa difficile ricostruire l'intero indotto del narcotraffico.

Teresa Pontillo

## DOSSIER

# Ai primordi della tossicodipendenza

(segue da pagina 1)

Infatti l'uso di foglie di coca da masticare è stata effettuato per migliaia d'anni da parte dei nativi delle Ande senza produrre fenomeni d'abuso e dipendenza in quanto, questa assunzione, dà blandi effetti stimolanti con insorgenza graduale, queste popolazioni, quindi potevano usufruire degli effetti vantaggiosi della sostanza, una migliore resistenza agli sforzi, migliorando le loro aspettative di vita. Ma a partire dalla fine del XIX sec. Gli scienziati hanno isolato la cocaina pura dalle foglie di coca ciò ha permesso l'assunzione di dosi elevate della sostanza per ingestione orale o per assorbimento attraverso le mucose nasali. Successivamente si è scoperta la cocaina cloridrato e poteva essere somministrata per via endovenosa. Negli anni 80 negli USA è stata introdotta la cocaina crack (sigarette di cocaina), venduta sul mercato a cifre irrisorie. E' una particolare forma della cocaina facilmente vaporizzata con riscaldamento, quindi la semplice aspirazione dei vapori permette la rapida disponibilità della sostanza a livello cerebrale. Molto più di elite è l'uso di cocaina per aspirazione intranasale (sniffing) dati i costi elevati. Non di rado si riscontrano combinazioni tra eroina e cocaina, note come speed ball, o tra cocaina e alcol. Poiché la cocaina viene utilizzata in modo intermittente, anche orti utilizzatori possono attraversare frequenti periodi di astinenza o crash. Gli uti-



erythroxylon coca

lizzatori, per lo più giovani, si allontanano da attività social e mostrano poco interesse nella scuola, nel lavoro ed in altre attività finalizzate; inoltre l'istaurarsi della dipendenza a tali sostanze è influenzato da fattori individuali, ma anche dalle condizioni ambientali.

Maria Valiante

## il Picchio

DIREZIONE, REDAZIONE: Via Trieste, 6 - 81055 S.Maria C.V. (CE) - Tel./Fax: 0823.890229 - "Il Nuovo Picchio" testata registrata al Tribunale di S.Maria Capua Vetere al n°607 del registro periodici del 02/12/03 - Mensile a diffusione gratuita - Anno I numero 1 - Gennaio 2003

Editore: Arkamedia s.r.l.  
ilpicchio@arkamedia.com

Amministratore unico: Pasquale Merola  
pasqualemerola@arkamedia.com

Direttore responsabile: Francesco Fabozzi  
francescofabozzi@arkamedia.com

Caporedattore: Giovanni Battista Di Matteo  
giovannidimatteo@arkamedia.com

Vice caporedattore: Antonietta Sorrentino

Hanno collaborato:

Paola Merola  
Andrea Merola  
Teresa Pontillo  
Monica Matarazzi  
Mauro Mirto  
Angelo Iasevoli  
Umberto Della Rocca  
Simona Campaniello  
Giosy Valiante  
Maria Valiante  
Elvira Allegretta  
Gennaro Apuzzo  
Marsa Gentile  
Attilio Mezzero  
Mimmo Valletta

Foto: Fotostudio Vertaldi  
Green Foto Express

Stampa: EdilStampa  
Via Matteotti - Macerata Campania

La redazione non assume la responsabilità dell'immagine utilizzata. Gli articoli non impegnano la rivista e rispecchiano il pensiero dell'autore. Il materiale spedito non verrà restituito. I collaboratori svolgono la loro mansione in modo autonomo e gratuito. Le proposte pubblicitarie implicano la sola responsabilità degli inserzionisti.

ECONOMIA

# Piccole e medie imprese nel Mezzogiorno... crescono

Mentre si scopre che i grandi gruppi industriali italiani nascondevano buchi da decine di miliardi di Euro, c'è chi decide di investire in realtà produttive di minori dimensioni per poterne accelerare la crescita e realizzarne così un rendimento.

Infatti, investire nelle aziende del Sud Italia di piccole e medie dimensioni che presentano buone prospettive di crescita, con il proposito di favorirne lo sviluppo e contribuire, cooperando con l'imprenditore, alla realizzazione di strategie di crescita, eventualmente finalizzate, nel medio termine, anche all'ingresso nei mercati regolamentati, è quanto si prefigge il fondo mobiliare chiuso della Sanpaolo Imi Fondo per lo Sviluppo - già NHS Mezzogiorno Sgr - facente capo per il 100% all'Istituto bancario Sanpaolo IMI. Il "Fondo di Promozione del Capitale di Rischio per il Mezzogiorno", che tra i suoi sottoscrittori vanta oltre al citato gruppo Sanpaolo Imi anche il Fondo Europeo per gli Investimenti, la CDC PME francese e l'Unione Industriali della provincia di Napoli, è divenuto operativo a metà aprile di quest'anno, dopo aver terminato le sottoscrizioni raccogliendo un patrimonio pari a 100 milioni di Euro, che sarà interamente

impiegato per le imprese localizzate nelle regioni meridionali.

I detrattori del fondo, trascorsi i primi tre-quattro mesi senza che i gestori formalizzassero investimenti, hanno approfittato per sentenziare l'incapacità di questo strumento a creare reali opportunità di crescita per le aziende meridionali. Ma il fondo investe in funzione del rendimento potenziale atteso, che deve remunerare, pertanto, il capitale investito e il rischio assunto in misura superiore rispetto a investimenti caratterizzati da una maggiore liquidità e da un minor livello di rischiosità; e, prima di realizzare le prime operazioni i gestori hanno attentamente vagliato umere opportunità (si pensi che da studi empirici è emerso che solo il 3% delle proposte si trasforma in investimento) e tra queste hanno scelto quelle che presentavano le caratteristiche maggiormente rispondenti al target del fondo, portando a compimento entro il 2003 i primi due investimenti. Il primo investimento, che si è formalizzato proprio presso l'Unione Industriali di Napoli lo scorso 13 novembre, ha riguardato la Hardis S.p.a., un'azienda farmaceutica di Sant'Antimo nel napoletano, leader nella produzione degli

emoderivati, che occupa oltre 100 addetti e ha beneficiato dell'arrivo di ben 8 milioni di euro sotto forma di aumento di capitale. Questi capitali verranno impiegati in un progetto di sviluppo per il potenziamento delle strutture operative e di ricerca, nonché per il miglioramento delle capacità di penetrazione sul mercato internazionale. Il secondo investimento, di minori dimensioni, e che ha coinvolto contemporaneamente anche altri due fondi chiusi del gruppo Sanpaolo Imi, quali il Fondo Eptasviluppo e il Fondo Cardine Impresa, ha riguardato la Proel S.p.a., un'azienda di medie dimensioni dedita alla produzione di strumenti musicali e accessori per il mondo dello spettacolo e che, nata nel 1991 in provincia di Teramo, è già la seconda in Italia del settore, per fatturato ed esportazioni. Finalità di questa operazione - che è stata formalizzata a metà dicembre - oltre al potenziamento produttivo e all'avvio di nuove divisioni commerciali, è quella di traghettare sul mercato di Borsa quest'azienda familiare servendosi delle qualificate competenze del team del fondo che si occupa dell'operazione.

Monica Matarazzi

STORIA

# Roma, addio alla Stele di Axum

"È un giorno di lutto" dichiarò nell'ottobre scorso Vittorio Sgarbi quando fu definitiva la notizia della restituzione della Stele. Secondo Sgarbi, la decisione del rimpatrio è un'assoluta stupidaggine, legata alla mancanza di sensibilità culturale e storica del Governo. Eppure dopo mille polemiche, il 7 novembre 2003 è iniziata l'opera di smontaggio delle 160 tonnellate dell'obelisco alto circa 24m, che imperava dal lontano 31 ottobre 1937 nel piazzale antistante il Circo Massimo. La stele, risalente presumibilmente a un periodo compreso tra il III e il IV secolo d.C., arrivò a Roma per espresso volere di Mussolini durante l'occupazione dell'Etiopia, e dalla fine della Seconda Guerra Mondiale è diventato un caso diplomatico che ha diviso l'Italia e l'Etiopia. Fin da allora Addis Abeba chiese la restituzione dei beni sottratti dal regime fascista, tra cui la Stele. Ci sono voluti 56 anni ma ora l'addio è definitivo. Il mausoleo verrà collocato in una buca scavata per l'occasione nella città sacra di Axum.



L'onorevole Vittorio Sgarbi

Eppure ancora oggi le polemiche non si placano; polemiche dovute soprattutto alla considerazione che la Stele verrà sottoposta ad un'opera di smontaggio, preparazione e spedizione molto rischiosa che potrebbe danneggiarla, e se ciò non bastasse, verrà collocata su un altipiano dove una terribile e crudele guerra civile è stata causa della distruzione di altre steli del tutto simili a questa! E' la scelta migliore?

Angelo Iasevoli

SPORT, SALUTE E BENESSERE

# Dieci consigli per sentirsi bene

di Mimmo Valletta\*

Fino a quando le biotecnologie non riempiranno le palestre di cloni di personaggi belli e muscolosi, coloro che cominceranno a frequentare le palestre si troveranno di fronte a risultati molto vari. Tali differenze più o meno grandi, dipendono da numerosi fattori, tra cui la varietà del patrimonio genetico, che determinano risultati inevitabilmente diversi.

Comunque non c'è da preoccuparsi; indipendentemente dal vostro DNA, un miglioramento c'è sempre, a patto di non gettare la spugna, nel qual caso tutte le informazioni ed i consigli del mondo non servirebbero a nulla.

Se volete evitare questo inconveniente, prendete nota dei dieci consigli che seguono.

## 1 CERCATE DI CAPIRE I MECCANISMI CHE VI FANNO PARTIRE E QUELLI CHE VI TENGONO LONTANI DALLA PALESTRA.

Nell'ambito dell'allenamento in palestra, gli psicologi sportivi definiscono il processo di autovalutazione come il tentativo di capire i propri meccanismi motivazionali specifici. Più semplicemente, si tratta di individuare gli elementi motivanti e demotivanti; di solito, i primi sono abbastanza evidenti, mentre i secondi sono quelli che vi spingono a gettare la borsa nell'armadio e lasciarla lì per qualche anno. Molte persone, dopo aver deciso di perdere qualche chilo di grasso, hanno lasciato perdere appena qualcuno ha detto loro che non ce l'avrebbero mai fatta. Si deduce che la motivazione iniziale era piuttosto debole, se è bastato un solo commento per sgonfiarla.

Altre volte si tratta di "perfezionisti" che preferiscono mantenere uno stile di vita sedentario, piuttosto che rischiare di non raggiungere il loro ideale di perfezione fisica. Poi ci sono quelli che non credono in se stessi e fissano degli obiettivi decisamente inferiori alle loro

reali possibilità. Insomma, la consapevolezza dei fattori motivanti è il primo passo per garantire la costanza necessaria per seguire un programma di allenamento.

## 2 FISSATE DEGLI OBIETTIVI

Dopo aver analizzato i meccanismi motivazionali, potete cominciare a sfruttarli in modo vantaggioso, ad esempio fissando insieme al vostro istruttore, obiettivi appropriati specificando i passi necessari per raggiungerli. La cosa migliore è fissare degli obiettivi a lungo termine, ad esempio l'aspetto che desiderate avere da qui ad un'anno, per poi determinare quelli a breve termine.

## 3 SCEGLIETE IL PROGRAMMA GIUSTO

Il programma di allenamento, poi, va costruito su misura a seconda degli obiettivi fissati. Mi capita spesso di fare consulenze per persone insoddisfatte del proprio programma di esercizio; il loro scopo era quello di tonificare il corpo ma, dopo quattro mesi, non avevano visto risultati apprezzabili. Quando gli chiedo di illustrarmi il loro programma di allenamento, noto che magari facevano solo tre sessioni settimanali di corsa o cyclette di 20/30 minuti con l'aggiunta di qualche esercizio a caso, alle macchine isotoniche. Errato, se volete migliorare il vostro aspetto, e soprattutto la vostra salute, dovete seguire un programma integrato di allenamento, con la giusta distribuzione degli esercizi coi pesi, ed aerobici, e soprattutto controllare la vostra alimentazione.

La scelta di programmi di allenamento inadeguati è uno dei motivi che portano a gettare la spugna, per elaborare un valido programma di allenamento, occorre un valido Istruttore, non esitate quindi, a chiedere di prendere visione degli attestati o diplomi conseguiti dagli Istruttori, ovviamente prima di iscrivervi in palestra, è un vostro diritto, in fondo state affi-



dando nelle loro mani i vostri risultati, il vostro stato di forma, e con un po' di pazienza i vostri sogni!

## 4 PARLATENE CON GLI AMICI

Compilate un'elenco delle persone che contano di più nella vostra vita, quelle che stimano e rispettano e le cui opinioni sono importanti per voi. A volte, una parola di incoraggiamento o semplicemente un po' di compagnia durante l'allenamento possono costituire un'aiuto inestimabile.

## 5 LA VISUALIZZAZIONE

E' una tecnica che vi darà il potere di utilizzare pensieri, immagini e sensazioni per determinare una vostra realtà personale. Immaginando la forma fisica che desiderate raggiungere, di fatto aumentate la probabilità di realizzarla. La visualizzazione consente di attuare le proprie potenzialità attraverso la creazione di un'immagine mentale di quello che si vuole diventare, e contribuisce a rafforzare la motivazione. Una delle discipline dove meglio viene applicata questa tecnica è lo SPINNING.

## 6 COMINCIATE A STUDIARE

I grandi atleti sono completamente assorbiti

dal loro sport. Nel vostro caso anche se non dovete raggiungere gli stessi livelli di dedizione, potete sempre imparare qualcosa da loro. Leggete più materiale che potete sull'allenamento coi pesi, sull'esercizio aerobico e sulla nutrizione. Frequentate i centri fitness organizzati dagli specialisti dell'esercizio fisico. La conoscenza rafforza la motivazione, e di conseguenza, l'impegno.

## 7 CERCATE LA CONNESSIONE TRA LA MENTE E IL CORPO

Il sistema nervoso ha una serie intricata e complicatissima di rapporti con il resto del corpo. Ogni volta che ci muoviamo, il cervello viene inondato da migliaia di segnali, poi prende delle decisioni e trasmette altri messaggi al sistema nervoso, che li scompone in segnali più semplici e più specifici indirizzati alle singole fibre muscolari. Questo serve a darvi un'idea della realtà a cui si riferiscono i campioni di Body-building quando parlano di connessione tra la mente e i muscoli. Per migliorare l'allenamento, imparate ad ascoltare i messaggi inviati dal corpo al cervello e viceversa. Più sarete consapevoli di questa intima connessione, più sarete preparati ad affrontare al meglio il vostro allenamento.

## 8 PREMIATEVI

Oltre che ad investire le vostre energie nel lavoro o nella scuola, avete lavorato sodo anche in palestra. Allora, perché non premiarvi con un regalo per aver mantenuto gli impegni del vostro programma?

Il solo fatto di seguire con costanza un programma di allenamento consente di modificare il vostro stile di vita e, a tempo debito, arriverà anche il calo di peso, o per quelli magri (ci sono anche loro) qualche chilo in più ovviamente di muscoli.

## 9 ADOTTATE UNA DEFINIZIONE PERSONALIZZATA DEL SUCCESSO

Il fatto che qualcuno identifichi il successo con una distensione su panca da 150 Kg, o con la perdita di 8 Kg in un mese, non significa che questa sia una definizione universale. Create una vostra definizione personalizzata del successo e preparatevi a festeggiarne il raggiungimento. Le persone che trovano il tempo di assaporare le piccole vittorie, sulla strada del successo, di solito sono più motivati a continuare l'allenamento rispetto agli eterni insoddisfatti.

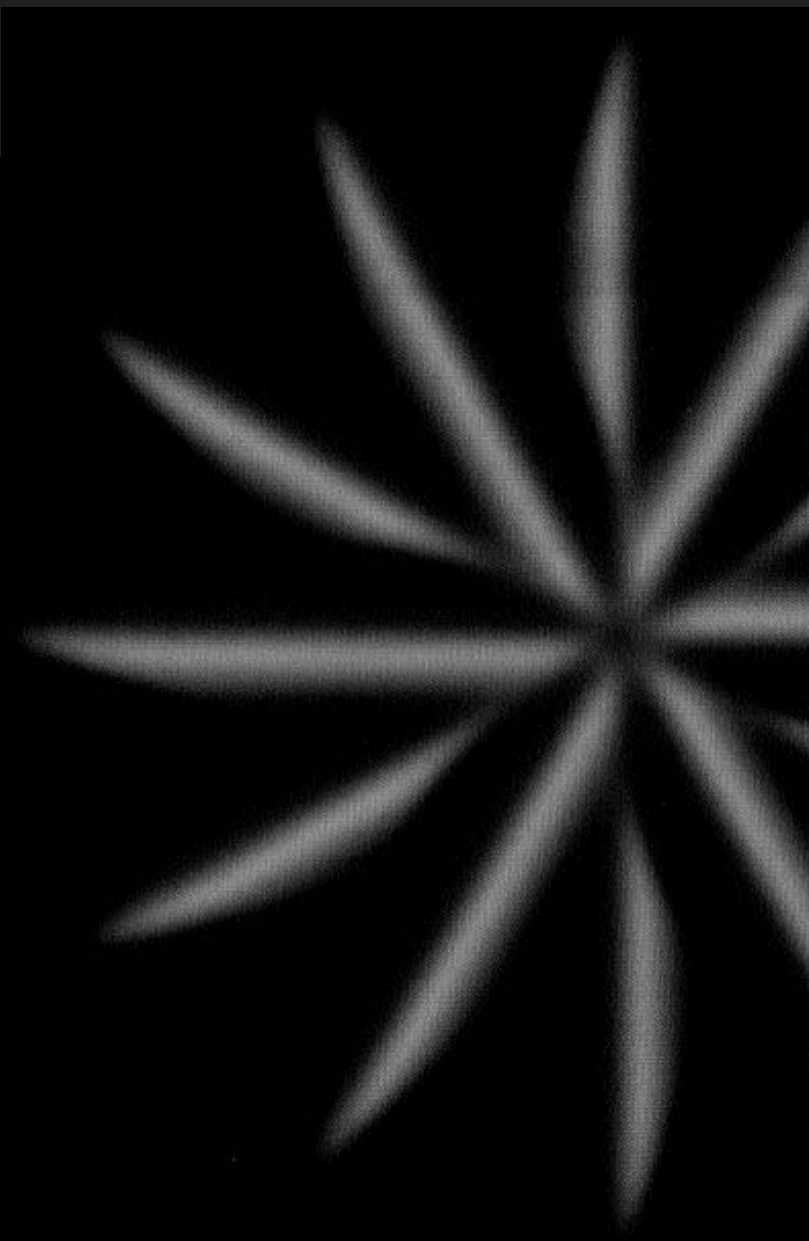
## 10 A PASSO LENTO MA INESORABILE.

Il fitness lungi dal rappresentare una scorciatoia per il successo o un metodo per realizzare cambiamenti immediati, si basa sull'adozione di uno stile di vita sano, sull'esercizio fisico e su un'alimentazione equilibrata. Non commettete l'errore di scoraggiarvi perché, in sei mesi, non siete diventati come i body-builder o le miss fitness fotografate sulle riviste. Questi ultimi sono atleti che per anni, hanno osservato con costanza e tenacia uno stile di vita sano ed allenamenti duri ed impegnativi.

Per ottenere cambiamenti fisici significativi occorre una buona dose di perseveranza. Tenete un diario in cui annotate le vostre misure, oppure se il centro in cui decidete di allenarvi è attrezzato, chiedete di sottoporvi ad un'esame plicometrico (misurazione del grasso corporeo), e dopo un po' di tempo non avrete bisogno di guardavi allo specchio per vedere i miglioramenti realizzati attraverso l'allenamento e la dieta. Li troverete scritti nero su bianco.

\* Delegato Regionale ASI (Alleanza Sportiva Italiana) settore Body-Building Aerobica e Fitness; - Direttore Fitness School; - Ex Campione Italiano ed Europeo di Body-Building; - Master Instructor di Body-Building; - Istruttore di: Spinning (Star 2), Schwinn Cycling, Fit Boxe, Push Power; - Esperto in nutrizione ed integrazione sportiva. - Attualmente Direttore Tecnico Centro Sportivo POSEIDON sito in S. Maria C.V. (CE)

# ARKAMEDIA



Editoria

Informatica

Servizi

Sede legale: via Trieste, 6 - 81055 S.Maria C.V. (CE)  
info - Tel./Fax 0823.890229 - [www.arkamedia.com](http://www.arkamedia.com)