

FESTA del DONATORE

Domenica 19 dicembre 2010

Programma

- ore 8.15 Raduno alfiere e partecipanti nel cortile dell'Oratorio del Duomo, via Madruzzo, 45 Trento;
- ore 8.30 S. Messa celebrata dal capellano militare don Daniele e la partecipazione del Coro "S. Maria del Carmine" di Meano;
- ore 9.45 Inizio cerimonia con il saluto del Presidente dell'AVIS Comunale di Trento, interventi delle Autorità e consegna benemerenze;
- ore 11.30 Rassegna di canti Natalizi e della Montagna con il Coro "Amizi de la Montagna" di Meano;
- ore 12.00 Rinfresco nei locali dell'Oratorio

Sommario

pagina1

Festa del donatore

pagina3

Benemerenze

pagina6

24 ore di nuoto

pagina10

Avis di base Villazzano

pagina12

Avis Comunale Aldeno, Cimone,
Garniga Terme

pagina14

Avis Comunale Bassa Valsugana e
Tesino

pagina17

Torneo del donatore

pagina18

Progetto prevenzione cardiovascolare
fra i donatori

pagina27

Ricerca Telethon

pagina28

15° Torneo Avis

L'AVIS Comunale invita i propri soci all'annuale

FESTA DEL DONATORE

(incontro prenatalizio) indetta per

Domenica 19 dicembre 2010
con inizio alle ore 8.30

presso l'oratorio del Duomo
Via Madruzzo, 45 a Trento

CORO PARROCCHIALE S. MARIA DEL CARMINE DI MEANO



Il coro S. Maria del Carmine di Meano nasce nel giugno del 2007 dopo la riorganizzazione ed il riassetto dovuto alla scomparsa della maestra Alita.

La direzione viene data all'instancabile Giuseppe Maggiano, per tutti Pino che assieme a Raffaele Sacco e a Elena Dalvit rappresentano la guida musicale del coro. A Marco Stenico è affidata l'organizzazione degli eventi e i rapporti con i terzi e alla Vanda Saltori la contabilità.

La nostra storia è molto breve poiché nati da poco tempo ma vissuta con grande intensità e raccontare tutto quello che è stato fatto in questo periodo ci vorrebbero molte pagine quindi ci limitiamo ai fatti più importanti. L'entusiasmo delle persone che man mano vengono a far parte del coro (oggi ben 32 elementi) e la voglia di cantare ci portano ad aggiornare il repertorio imparando moltissime canzoni.

E considerando che l'età dei componenti del coro varia dai 25 anni in su si decide di cambiare la denominazione del gruppo da "coro degli adulti" a "CORO S. MARIA DEL CARMINE".(giorno in cui il coro canta la sua prima S. Messa).

Gli impegni non si fanno attendere, a novembre il presidente della circoscrizione ci chiede di partecipare al concerto di Santa Cecilia che si sarebbe tenuto a Vigo Meano, a tale manifestazione avrebbero partecipato tutte le realtà musicali locali. In un primo momento

abbiamo rifiutato pensando di non essere pronti ma poi ci siamo convinti che poteva essere molto interessante prepararsi per un simile avvenimento.

Abbiamo così intensificato le prove portando a termine un buon programma. Al concerto eravamo tutti emozionatissimi, sembrava che la voce facesse fatica ad uscire, ma gli applausi e i complimenti a fine concerto ci facevano capire di essere una buona realtà musicale in fase di espansione.

A dicembre avevamo tre appuntamenti molto importanti:

1. Veglia
2. Messa di mezzanotte
3. 1° Concerto note di Natale

Per la veglia sono state preparate molte letture che Adriano Croce ha letto con grande maestria accompagnate da sottofondi musicali.

Le canzoni scelte accuratamente sfociavano in un maestoso "non temete popoli del mondo" che dava inizio alla S. Messa di Natale.

Anche la messa di mezzanotte è stata una cerimonia molto solenne accompagnata da appropriati canti Natalizi. Alla fine, fuori della chiesa, oltre allo scambio di auguri è stata offerta una bevanda calda molto apprezzata.

Al concerto del 29 dicembre "note di Natale" oltre a noi hanno partecipato il coro parrocchiale di Gardolo e il coro "Amizi de la Montagna". La partecipazione di pubblico è stata altissima e questo ci ha ripagato per il grande lavoro fatto sia per organizzare il concerto sia per la preparazione del nostro repertorio. Ai cori intervenuti è stata regalata una targa a ricordo della manifestazione.

A tutti è stato dato un appuntamento per l'anno prossimo promettendo di portare più cori a questa bella iniziativa.

Il resto è cronaca che vi racconteremo strada facendo augurandoci che sia tanta. ■

CORO “AMIZI DE LA MONTAGNA” DI MEANO

Il coro “Amizi de la Montagna” di Meano è stato fondato nel lontano 1986 grazie ad alcune persone del sobborgo di Meano appassionate al canto popolare di montagna.

L’organico attualmente è costituito da oltre 30 elementi, provenienti non solo dal sobborgo di Meano.

Durante questi anni, il coro si è esibito con successo oltre che in Trentino, in Piemonte, Veneto, Romagna, Lombardia e Sardegna, oltreconfine in Svizzera, Austria, Germania, Belgio e persino in Brasile.

Il nostro repertorio è composto da brani della tradizione popolare trentina e del triveneto, integrato con produzioni di autori recenti.

Il Coro è presieduto sin dalla sua fondazione da Bruno Dallapietra, mentre dal 2009 la direzione del coro è affidata alla maestra Luana Cestari. ■



due

BENEMERENZE 2010

Distintivo in rame riproducente la "A" del logo dell'AVIS con smalto verde e rosso che viene riconosciuto dopo tre anni di iscrizione all'AVIS e la effettuazione di almeno 6 donazioni, oppure al compimento di 8 donazioni

Andreatta Irene	Corradi Daniele	Grisenti Cristian	Picone Antonia
Angeli Mauro	Corradini Cristian	Groaz Marco	Pisoni Mauro
Appoloni Flavio	Da Riz Alessandra	Kadar Francisc	Pistoia Tommaso
Susanna Laitempergher Daniela	Pizzo Davide	Ascione Alessandro	Dalsant
Bailoni Roberto	de Asmundis Luca	Lauriola Tatiana Micaela	Profaizer Andrea
Baldessari Maura	De Sangro Marika	Licciardi Maria Concetta	Rainer Christian
Barbieri Martina	Decolle Fabrizio	Lorandini Rosa Nelida	Rigotti Antonella
Beber Luisa	Degara Giuseppe	Luca Stefania	Rizzoli Prisca
Belli Federico	Degasperi Francesca	Macchitella Jose'	Ruffini Paolo
Berti Elisa	Depaoli Mattia	Maffei Valentina	Ruffini Tiziana
Bertoldi Ennio	Douroukis Marios	Malfatti Michele	Salzano Simone
Bonamini Leonardo	Eccher Ivan	Marchetti Sara	Sartori Elena
Bonazza Nicola	Endrighi Aldo	Marchionni Andrea	Schiavone Antonio
Bonetti Giulia	Facchinelli Federico	Margola Annalisa	Scudellari Anna
Bortolotti Fabiano	Facchini Alberto	Massignani Devis	Simeoni Fabrizio
Bortolotti Matteo	Facchini Luca	Mattedi Alberto	Sperandio Pierluigi
Bortolotti Mauro	Fasanelli Luisa	Mattivi Fernando	Spinacara Rossella
Bragagna Paolo	Fasolato Matteo	Mazzarella Michela	Stanchina Patrizia
Brandalise Andrea	Fava Stefano	Michelini Daniele	Suligo Patrizia
Broll Alessia	Favero Giorgio	Minuz Loredana	Taiss Stefano
Brunelli Lorenza	Feller Andrea	Mitterpergher Alda	Tapparelli Patrizio
Buffa Sonia	Fellin Matteo	Moscino Arturo	Tarter Massimo
Calvia Roberto	Fenner Danilo	Mosna Matteo	
Caobelli Mauro	Ferenzena Luigi	Muolo Loredana	Tomasi Laura
Cappelletti Claudio	Fiorentini Matteo	Nardelli Corrado	Tonelli Chiara
Caroli Paolo	Floretta Giorgia	Negretti Moreno	Toscanelli Massimo
Castaldi Nicola	Fontana Michele	Nicolodi Stefano	Travaglia Lorenzo
Castellan Federica	Franceschini Andrea	Nocera Luigi	Trenti Gianmaria
Cescatti Ilaria	Frizzera Mario	Oliviero Paolo	Valentini Franca
Chini Lorenzo	Frizzera Stefano	Ongaro Andrea	Valer Alessandro
Chini Matteo	Frizzi Paolo	Palumbo Rosa	Vasylenko Olena
Chiste' Sandro	Frongia Alessandra	Paris Ilaria	Vecchietti Davide
Chiste' Stefano	Fronza Federico	Parisi Marco	Vinante Stefano
Cimarosti Davide	Giongo Ugo	Patton Viviana	Zeni Cristina
Cofano Alex	Giovannini Elena	Perli Luca	Zeni Veronica
Cofler Lucia	Graziano Giuseppe	Pezze' Marco	Zortea Mauro

Distintivo in argento riproducente la "A" del logo dell'AVIS con smalto blu e rosso che viene riconosciuto dopo 5 anni di iscrizione all'AVIS e la effettuazione di almeno 12 donazioni, oppure al compimento di 16 donazioni

Agostini Francesca	Baldessari Marisa	Bolner Matteo	Bridi Fabiano
Anderle Sergio	Betti Giovanni	Bonalda Fabrizio	Buccella Roberto
Franco	Businaro Manuela	Azzola Cristina	Beuzer Pierluigi
		Bort	

Calzavara Ivan	Fulceri Sergio	Modena Alessandro	Rossi Roberto
Carbonari Sandra	Furlani Sara	Molinari Maria Giovanna	Sala Alessandro
Carlin Lorenzo	Fusco Rosa	Monelli Margot	Santini Alessandro
Casagrande Enzo	Giacomozzi Manuel	Moraschini Cristian	Sarra Luciano
Chiste' Sandro	Giampiccolo Dario	Moreni Primo	Sartori Stefano
Cometti Luca	Giovannini Francesca	Mosca Cristian	Segata Diego
Comunello Monica	Gregori Graziano	Moser Franco	Sevegnani Manuela
Coraiola Patrizia	Guerra Silvia	Nardelli Alain	Sica Giovanna
Corazza Claudio	Iachelini Chiara	Nardelli Enrico	Sivello Enzo
Dal Ri Massimo	Iori Moreno	Nicolodi Laura	Speri Giorgio
Dalla Fontana Luca	Leonardi Antonella	Ognibeni Christian	Telch Tiziano
Dall'Agnola Fabrizio	Lever Rita	Pagnacco Stefano	Tomasi Massimiliano
Dalmartello Claudia	Manzalini Giorgio	Pallaoro Simone	Tomasi Patrizia
D'Aversa Donato	Marangoni Daniele	Pallaver Daniele	Tonazzoli Stefano
De Carli Roberto	Margotti Emilio	Pallaver Mauro	Tondi Sandra
De Petris Roberto	Marighetto Marco	Pedot Stefano	Toni Cristina
Degiorgio Tanja	Marinelli Lucia	Pegoretti Roberto	Tononi Luca
Dellaidotti Mauro	Masotti Lorenzo	Pellachini Maria Giovanna	Trentini Claudio
Detassis Alberto	Menapace Daniele	Pellegrini Francesco	Vitti Fabrizio
Ferrari Andrea	Menestrina Graziano	Perottoni Matteo	Zeni Veronica
Ferrari David	Micheli Nicola	Prando Riccardo	Zontini Rossella
Foresti Nicola	Micheli Paola	Reggio Alessandra	Zuccatti Lucia
Frizzi Matteo	Michelsoni Chiara	Rizzoli Lorenzo	
Froner Elena	Miori Laura	Rossi Omar	

Distintivo in argento dorato riprodotto la "A" del logo dell'AVIS con smalto rosso che viene riconosciuto dopo 10 anni di iscrizione all'AVIS e la effettuazione di almeno 24 donazioni, oppure al compimento di 36 donazioni

Agostini Giuseppe	Civettini Claudio	Gammino Giuseppe	Ruffini Luca
Anderle Luigi	Clementi Gino	Giovannini Domizio	Scoz Gianluca
Auriemma Patrizia	Cont Gianni	Groff Armando	Sevegnani Albino
Baldessari Alberto	Coslop Valter	Iseppi Marco	Sevegnani Christian
Bazzanella Stefano	Dolzani Andrea	Marchi Nicola	Solinas Fabrizio
Beber Lorenzo	Endrizzi Ivan	Martini Guerrino	Tabarelli Daniela
Berti Michele	Fabbri Walter	Mazzarese Andrea	Tait Alessandro
Bertotti Maria	Facchini Emanuele	Mazzucchi Mario	Talassi Stefano
Bertuzzi Ermanno	Faoro Luca	Molinari Luca	Taufer Livio
Biasioli Chiara	Ferni Paolo	Montanari Stefano	Tiso Christian
Bortolamedi Mauro	Ferrari Adriana	Nicolini Cristina	Tobia Francesco
Cagol Paolo	Finetto Rodolfo	Orlandi Manuel	Tomasi Marcella
Cantafio Maurilio	Fiorito Pietro	Pederzoli Giorgio	Trentini Katia
Capato Federico	Fogarolli Alessandro	Pedrolli Katia	Vaccaro Mirko
Ceron Monika	Furlani Claudio	Pedron Claudio	Ventura Iesa
Chemotti Barbara	Furlani Norma	Piccoli Dario	Zanetti Roberto
Rigotti Renzo		Chiste' Luciano	Gabasch Helmut

Distintivo con goccia a smalto, traforato con "A" del logo dell'AVIS in oro che viene riconosciuto dopo 20 anni di iscrizione all'AVIS e la effettuazione di almeno 40 donazioni, oppure al compimento di 50 donazioni

Agostini Maurizio	Cestari Massimo	Giaccaglia Fabio	Pegoretti Elisabetta
Battisti Mauro	Chini Loris	Giovannini Fulvio	Peroni Walter
Battistini Severino	Chiste' Marco	Girardi Luca	Pontalti Patrizia
Bazzanella Giuseppe	Cikes Diego	Giuliani Cornelio	Rech Agostino
Benvenuti Stefano	Condini Maria Teresa	Gottardi Maurizio	Rech Sandro
Bernardelli Walter	Condini Mosna Claudio	Gozzer Eugenio	Rizzoli Gianfranco
Biasetto Giorgio	Conte Luigi	Leoni Danilo	Rizzoli Michele
Bini Ivano	Corradini Stefania	Lucca Patrizio	Roat Enrico
Bonvicini Gilberto	Cosi Luca	Marchi Bruno	Roccabruna Lorenzo
Bortolameotti Antonio	Dalbon Modesto	Mattevi Iolanda	Roncador Andrea
Bortolotti Rino	Dallape' Aldo	Maurina Nicola	Ropelato Giorgio
Bridi Lorenzo	De Moliner Giorgio	Mazzalai Fulvio	Rosa Stefano
Bridi Sergio	Degasperi Luciano	Merzi Graziano	Salizzoni Fabiano
Brugnara Carlo	Del Pin Sergio	Mora Guido	Santuari Laura
Callegari Renzo	Dorigatti Andrea	Moratti Livio	Sbetti Bruno
Caneppele Lorenzo	Fedrizzi Stefano	Morstabilini Antonio	Sebastiani Paolo
Carlin Renato	Francescotti Carla	Ognibeni Giorgio	Tomasi Giorgia
Carpentari Gabriele	Frisanco Alfonso	Pallaoro Sergio	Tonini Stefano
Casagrande Marisa	Garbari Mario	Paris Massimo	Tortorici Eduardo
Casagrande Nevio	Gazzin Gianpaolo	Paterno Maurizio	Vettori Fabio
Casagrande Walter	Gheser Paolo	Pecchiari Antonio	Zanetti Bruno

Distintivo con goccia a smalto, traforato con "A" del logo AVIS in oro, con rubino che viene riconosciuto dopo 30 anni di iscrizione all'AVIS e la effettuazione di almeno 60 donazioni, oppure al compimento di 75 donazioni

Ambrosi Elio	Bedollo P.	Frigo Renzo	Ravina Romagnano
Baldessari Marino	Povo	Larentis Dallago Filippo	Aldeno Cimone Garniga
Bertoldi Maurizio	Trento	Lunelli Domenico	Cognola
Cetto Bruno	Sardagna	Parisi Paolo	Ranzo
Firmani Bruno	Trento	Tonetti Emanuele	Trento
Fontanari Flavio	S. Orsola		

Distintivo e goccia a smalto, traforato con "A" del logo AVIS in oro, con smeraldo che viene riconosciuto dopo 40 anni di iscrizione all'AVIS e la effettuazione di almeno 80 donazioni, oppure al compimento di 100 donazioni

Bassi Armando	Vattaro	Zanella Enzo	Mattarello
---------------	---------	--------------	------------

Le persone che desiderassero ritirare il loro diploma con distintivo in rame, diploma con distintivo in argento o il diploma con distintivo in argento dorato domenica 19 dicembre 2010, devono prenotarsi in tempo utile (entro il 15 dicembre 2010) presso la segreteria dell'AVIS (Tel. 0461 916173); altrimenti potranno trovarlo presso la sede dopo il 20 dicembre, previo avviso telefonico.

Chi ritenesse di aver toccato il traguardo previsto e non trovasse il proprio nome nell'elenco pubblicato oggi (né in quello dell'anno scorso), è pregato di telefonare alla nostra segreteria, la quale provvederà ad effettuare gli opportuni controlli e, in caso positivo, rimediare all'involontaria omissione.

24 ORE DI NUOTO



Si è conclusa la 2a 24 ore di nuoto organizzata dall'AVIS Comunale di Trento assieme all'ADMO e all'AIDO presso la piscina di Gardolo.

Scopo di queste manifestazioni è sempre quello di promuovere la cultura della donazione nei suoi vari aspetti: sangue, midollo e organi.

Come in altre occasioni i Mass-Media non hanno alcuna



molti impegni, non ha voluto mancare per dare, con la sua partecipazione, valore ed importanza a questa iniziativa.

Un grosso ringraziamento va alla società SND Nuotatori Trentini, ai suoi atleti e agli assistenti bagnanti che hanno dato il loro contributo durante tutte le 24 ore garantendo, tra l'altro, che durante la manifestazione ci fosse sempre qualcuno in acqua.

attenzione per questo tipo di manifestazioni e nemmeno, e questo è molto più grave e incomprensibile, alle motivazioni perché gruppi di volontari promuovono queste iniziative. Vale molto di più una partita fra scapoli ed ammogliati.

Per fortuna esistono persone che si dedicano a questo ed altre che le seguono.

Ha preso il via alle ore 19,00 di sabato 25 settembre il primo staffettista Pietro Negrizzolo che è stato uno dei miracolati da un donatore di midollo osseo.

Sono intervenuti atleti di varie Società fra cui l'ITAS e, verso le 22,30, ha preso il via anche la campionessa mondiale di tuffi sincroni Francesca Dallapè che, nonostante i



Un riconoscimento alla Cassa Centrale delle Casse Ru- Altro grosso ringraziamento all'Amministrazione Comurale, nelle persone del Presidente Giorgio Fracalossi e del nate per l'aiuto dato nell'organizzazione di divulgazione e funzionario dott. Andrea Gentilini, che ha contribuito alla nel gestire la conferenza stampa di venerdì 17 settembre manifestazione anche



con un certo numero di importanti anche se, come ho detto sopra, non è stata molto frequenvolumi per le premiazioni.
tata. In particolare vorrei ringraziare l'assessore allo sport



ed istruzione Paolo Castelli che ha partecipato attivamente concludendo la manifestazione percorrendo le ultime vasche e presenziando poi alle premiazioni.

Era presente alle premiazioni anche il Presidente Provinciale del CONI Giorgio Torgler che ha voluto, con la sua partecipazione, riconoscere il grande ed importante significato dell'evento.



Il tutto si è concluso molto positivamente riscontrando un incremento, specie la notte, dei partecipanti rispetto all'anno scorso come si vede dalle cifre che seguono:

Nr. Staffettisti	374 rispetto ai 339 dell'anno scorso
Nr. Vasche percorse	3.188
Km percorsi	79,700 ■



augura a tutti i donatori



**Buon Natale
& Felice Anno Nuovo**

ott
o

Avis

Novembre
2010 n. 3-4

AVIS e VIVINSPORT INSIEME!

L'AVIS Comunale di Trento e l'A.S. Vivinsport, Associazione sportiva dilettantistica con sede a Lavis, sono ormai in procinto di siglare un accordo di collaborazione che porterà nuova linfa in Trentino al connubio tra sport e solidarietà.

Grazie a questa nascente amicizia, che si espliciterà principalmente attraverso l'organizzazione e la gestione di eventi in comune, quali tornei, maratone sportive e giornate di attività motoria, verranno veicolati importanti messaggi sulla promozione dello sport e della salute attraverso l'attività fisica, sulla solidarietà e, nello specifico, per sensibilizzare partecipanti e pubblico sull'importanza e la necessità di donare il sangue.

L'A.S. Vivinsport vuole essere un partner importante per AVIS non solo nel promuovere l'attività della stessa associazione donatori sangue presso tutti i propri associati e all'interno di tutte le attività organizzate o occasioni ed opportunità per sviluppare la rete di persone

sempre nuove che rappresentano il potenziale di ampliamento della base di volontariato.

Nata nel giugno del 2002, l'A.S. Vivinsport è una giovane polisportiva impegnata in diverse discipline sportive quali pallavolo, calcio a 5, calcio a 7 femminile, running e, unica realtà regionale specializzata in questo sport, la pallanuoto.

Fin dal 2003, l'Associazione è impegnata anche nell'organizzazione di numerosi tornei ed eventi tra i quali il Torneo Interregionale di Pallanuoto dei Porteghi&Spiazzi, integrato nel contesto della festa tradizionale e caratteristica di Lavis, il Torneo di pallanuoto della Serraiia sull'omonimo lago pinetano, il Torneo di Beach Volley dell'Arguta, in collaborazione con l'A.S.D. Olympus ed il **Torneo di Natale di Pallanuoto a Trento**, da sempre dedicato dal sodalizio lavisano all'accoppiata sport & solidarietà.

mo momento di condivisione tra AVIS e A.S. Vivinsport. ■

L'11 e il 12 dicembre 2010 alla piscina di Gardolo



SABATO 9.00 - 15.00

DOMENICA 8.00 - 19.00

Torneo di Natale di Pallanuoto (Sport e Solidarietà)

gestite dall'associazione stessa, ma anche nel proporre

Il prossimo 11 e 12 dicembre, proprio quest'ultimo evento sportivo, giunto all'ottava edizione, diventerà il

pri-



nov
e

di BASE **VILLAZZANO**

L'attività proposta per il 2010



Giornata del Donatore 2010: 35° di Fondazione - S.Messa
Partecipano le AVIS Comunali di Volpago del Montello (TV) e di Altivole (TV)

Nel 2008 da questa AVIS è stato realizzato un DVD che, attraverso 425 fotografie, racconta uno spicchio della storia di Villazzano dalla fine del 1800 all'inizio del 2000.

Sull'entusiasmo del primo DVD ne sono seguiti altri 8 su argomenti diversi, ma sempre inerenti la vita di Villazzano. Gli otto DVD infatti raccontano la storia:

1. Dell'AVIS di Base di Villazzano dalla fondazione (1975) ad oggi. Il DVD è stato presentato in occasione della giornata del Donatore del 2010.
2. Di alcuni momenti della vita e dell'attività della missionaria comboniana, suor Giuseppina Magoni che nel

dieci

2010 ha ricordato i 60 anni di missione in Sudan. Il DVD è stato presentato in collaborazione con il gruppo missionario della nostra parrocchia nella cena del povero del 2010.

in modo ammirevole nel lavoro di ricostruzione ed ora, purtroppo, non sono più con noi.

Oltre ai DVD sopra descritti, ne è stato realizzato uno particolare, presentato nel mese di aprile 2009 nella sala proiezioni parrocchiale di Villazzano e che mostra più di 100 opere del pittore di Villazzano, Paolo Nicolini, per



Registrazione Tribunale di Trento N. 694 del 1990
PERIODICO DISTRIBUITO GRATUITAMENTE AI SOCI

Comunale di Trento
Via Sighele, 7 Tel.
0461.916173
info@aviscomunaletrento.it

Direttore responsabile
GIOVANNI MENEGALDO

Hanno collaborato: Alberto Baldo, Lorenzo Bettega, Giancarlo Brendolan, Giovanni Menegaldo, Fabrizio Trentin, Fabrizio Zappaterra.

Le segreterie AVIS: Rita Cestari, Isabella Ferrari e Sara Nicoletti - *Stampa:* Litotipografia Alcione - Lavis (Tn)

3. Della filodrammatica o delle filodrammatiche che si sono succedute a Villazzano dall'inizio del 1900 ad oggi.
4. Dell'Associazione Bonporti dalla fondazione ad oggi. (Associazione dedita alla presentazione di concerti, opere letterarie, ecc..)
5. Dell'Associazione Iniziative Grotta, ovvero dei gruppi e delle persone che nel tempo si sono succedute nell'organizzazione della sagra della Grotta. L'Associazione inoltre propone tante altre attività che arricchiscono la vita della comunità della Grotta. Il DVD è stato presentato alla Grotta nella primavera del 2010.
6. Dei carnevali a Villazzano dal 1980 al 2002 con i bellissimi carri realizzati negli anni 80 e che hanno avuto un grande successo non solo a Villazzano, ma anche a Trento dove hanno partecipato a vari concorsi conquistando due volte il primo premio.
7. Del lavoro e delle opere realizzate dai volontari di Villazzano (coordinati dal gruppo alpini di Villazzano) in aiuto dei terremotati del Friuli nel 1976. Il DVD ci riporta alla memoria tanti amici che si sono prodigati

tanti anni socio e dirigente di questa associazione.

I DVD di cui ai punti 3-4-6 saranno presentati in apposite serate delle quali sarà data informazione mediante le locandine di rito.

È stato un lavoro lungo e impegnativo sia per la raccolta delle fotografie, sia per il montaggio. La speranza è di aver fatta cosa gradita perché le fotografie mostrano essere dimenticati; inoltre tante persone possono rivedersi in situazioni particolari vissute tanti anni fa.

Un grosso ringraziamento a chi ha fornito il materiale fotografico ed in particolare:

Alessandro Sommadossi, Carmelo Chiogna, Daniela Dalri, Renzo Nicolini, gli amici della Grotta e tanti altri.

Se il sottoscritto si è impegnato nel montaggio dei "filmati" un grosso grazie è doveroso a Nicola Camin per l'aiuto, l'assistenza tecnica e la supervisione generale dell'intero progetto.

Da ultimo mi preme ricordare il concerto di Natale di Sabato 18 dicembre ad ore 20,00 nella chiesa parrocchiale di Villazzano con la partecipazione del coro della SAT Bindi di Villazzano e della giovane cantante Cristina Plancher.

Mi preme ricordare, infine, che nei primi 10 mesi del 2010 hanno chiesto di far parte dell'AVIS di Villazzano 16 nuovi soci. È un numero confortevole per il proseguo dell'attività della nostra Associazione. ■

15 ottobre 2010

Il presidente
Giancarlo Brendolan

undici

La festa estiva, quest'anno tenuta sul territorio di Aldeno in località Valstornada è stato un notevole

sindaci di Aldeno e Cimone, il Maresciallo dei CC, il Presidente della Cassa Rurale di Aldeno e Cadine, della nuova Presidente dell'A.I.D.O, gruppo rifondato da poco. Tale festa, l'anno prossimo si terrà sul territorio di Cimone, nell'ambito della rotazione delle iniziative nei tre comuni, facenti parte dell'Avis Comunale.

L'attività principale è come detto prima, la raccolta di adesioni all'Avis; quest'anno siamo stati presenti alla festa di ferragosto a Garniga Terme e abbiamo raccolto 9 adesioni. Siamo stati presenti alla sagra del 12 settembre a Cimone e abbiamo raccolto 16 domande di adesione all'Avis. Questo successo è dovuto alla capacità di convincimento, in modo particolare di due componenti la Direzione, che qui, voglio pubblicamente ringraziare. E come si vede abbiamo un ottimo trend positivo.

Sul periodico L'Arione del Comune di Aldeno, come Avis



AVIS COMUNALE **ALDENO**
CIMONE
GARNIGA TERME

Alcune notizie per i donatori dei tre paesi che compongono l'Avis Comunale:

successo di partecipazione di donatori e le loro famiglie. A visto la presenza del dott. Paolo Gottardi della Banca del sangue, del Presidente dell'Avis Comunale di Trento, i

dodici

cogliamo l'occasione di stimolare il volontariato gratuito della donazione del sangue. Ad ogni uscita proponiamo

delle riflessioni sui temi della donazione di sangue e iniziative proposte per raccogliere adesioni di nuovi donatori all'AVIS.

Dato che il periodico L'Arione non è diffuso a Cimone e Garniga Terme riportiamo per intero l'articolo pubblicato per i donatori di questi due paesi:

“AVIS = **Associazione Volontari Italiani Sangue**, Così si chiama la nostra Associazione che raccoglie e cerca di incrementare il numero dei donatori.

Sangue è una parola che richiama alla mente il nostro corpo, la nostra vita del quale è una componente essenziale e ci ricollega al sistema sanitario e tutto quanto fa riferimento alla nostra salute e benessere.

Ecco perché a parlare di donazioni di sangue, con quello che ne consegue, non dovrebbe essere un elettrotecnico, come il sottoscritto, o altri componenti della Direzione, che sono, pensionati, operai, impiegati, artigiani e casalinghe che mettono la loro dedizione a gestire l'associazione dei donatori volontari, ma persone qualificate che lavorano e spendono le proprie energie, nel settore sanitario e operano, nel loro campo specifico, la sanità.

Medici e infermieri per capirci. Loro sanno quanto è importante il farmaco Sangue. Gli operatori che toccano con mano, tutti i giorni le problematiche della salute, della

cura di certe malattie, possono diventare i veri autorevoli trascinatori, delle persone sane che possono donare il sangue.

Dove sono? Quanti sono, nei nostri tre paesi dove opera l'Avis Comunale?

Ce ne sono sicuramente un buon numero.

Questi operatori sanitari, se svolgono con passione la loro attività, mi sembrerebbe logico che facessero parte di quest'Associazione, anzi, dovrebbero esserne l'anima, i trascinatori e sostenitori, per cui l'Associazione ne trarrebbe un notevole vantaggio in credibilità e efficienza.

Il solito slogan che ripeto, e ripetono tutti quelli della Direzione, ai possibili donatori, **“se sei sano se hai dai 18 ai 60 anni se pesi più di 50 Kg puoi essere donatore di sangue”** detto da persone autorevoli come i sanitari avrebbe un tutt'altro potere di convincimento, ne sono certo.

Per questo li **invito** ad unirsi a noi.....La causa è nobile!

L'Avis non è un'associazione che promuove il divertimento dei soci, ma un'associazione che dà la vita; è questo il messaggio che cerchiamo di trasmettere ai nuovi donatori e a coloro ai quali chiediamo un aiuto concreto, per sostenere e promuovere l'associazione.

Questa è la differenza con tutte le altre associazioni, anche di volontariato.!” ■

avviso

Un' iniziativa che è diventata tradizione !

L'Avis Comunale invita tutti, in modo particolare i donatori e le loro famiglie, al concerto di Natale, che quest'anno si terrà :

Il 19 DICEMBRE 2010 alle ore 20,00

Nella chiesa Parrocchiale di Garniga Terme

È un'occasione per scambiarsi gli auguri di Natale e per l'anno nuovo.

AVIS Aldeno Cimone Garniga Terme



COMUNALE **BASSA**

VALSUGANA e TESINO

**Comacchio e Pomposa La
gita autunnale**

tredic
i



La gita di autunno organizzata dall'AVIS Bassa Valsugana e Tesino ha sempre avuto successo, quest'anno, in modo particolare, la partecipazione è stata particolarmente sentita (vedi foto di gruppo).

L'orario di partenza ore 6,30 da Tezze di Grigno, punto di convergenza dei tre pullman, che partendo da punti diversi della Valle, hanno raccolto lungo il percorso le 150 persone partecipanti che sicuramente avevano programmato la sveglia alle cinque del mattino, di una giornata che nono-

quattordici

stante il tempo non proprio favorevole sembrava essere entusiasmante.

Visto che lo sforzo per la lavataccia aveva debilitato i partecipanti, l'organizzazione ha pensato bene di offrire a tutti una abbondante colazione ben prima di arrivare a Comacchio.

Alle 10,30 arrivati all'appuntamento con le guide abbiamo iniziato la visita alle città divisi in tre gruppi, con percorsi diversificati per non ingolfare la città.

Abbiamo iniziato con la visita alla Manifattura dei Marinati di Comacchio antico stabilimento in cui avveniva la produzione dell'anguilla marinata, massima espressione della tradizione e della storia della civiltà comacchiese. Quindi proseguimento lungo il meraviglioso Loggiato dei Cappuccini fino a raggiungere il cuore della città: passeggiata lungo le vie più suggestive del centro storico di Comacchio, ancora oggi attraversate da canali, e visita dei principali monumenti ed emergenze architettoniche della caratteristica cittadina lagunare: Cattedrale, Torre dell'Orologio, Loggia del Grano, Antico Ospedale, Ponte degli Sbirri, Trepponti. Alla fine del percorso ci siamo riuniti tutti all'ora di pranzo presso il ristorante "IL CANTINON" che era aperto solo per noi visto che l'abbiamo riempito tutto anzi visto che eravamo veramente in tanti alcuni sono stati aggregati in un ristorante adiacente (tutto organizzato).

Alla fine del pranzo un pò delusi per non aver assaggiato l'anguilla, abbiamo ripreso il pullman fino all'Abbazia di Pomposa testimonianza di una comunità benedettina che, nell'ambiente selvaggio dell'antico Delta Padano, ha saputo creare un luogo di assoluta spiritualità e di grande cultura monastica. Abbiamo visitato i luoghi che ancora restano dell'antico monastero: la basilica, il refettorio, il capitolo. Il tutto splendidamente spiegato dalle nostre brave guide.

Per concludere la giornata ecco pronto un percorso in pullman sempre con la guida attraverso le aree bonificate fino a raggiungere la Delizia di Mesola, purtroppo la pioggia non ci ha permesso di fare una breve passeggiata lungo l'argine del Po di Goro, come previsto dal programma.

Dopo aver salutato le nostre guide, abbiamo iniziato il viaggio di ritorno, con la voglia di anguilla insoddisfatta. ■

Torneo di calcio tra avisini

Ormai da oltre 10 anni è in corso una sfida calcistica tra l'AVIS Bassa Valsugana e Tesino ed alcune associazioni di donatori del Veneto.

Cominciato in sordina nel 1998 con due squadre, AVIS Bassa Valsugana e Tesino contro Sezione donatori di sangue del Gruppo Alpini di Bassano del Grappa, nel corso degli anni gli sfidanti sono aumentati prima con l'arrivo dell'AVIS di Teolo (PD) ed infine con l'AVIS di Vedelago (PD).

Nel 2001 il torneo, diventato ormai quadrangolare, si da un regolamento adeguato all'importanza delle squadre, che si incontrano per l'assegnazione del Trofeo denominato "Memorial Carlo Zambiasi", in ricordo del nostro amato presidente deceduto diversi anni fa.

Per rendere ancora più interessante lo svolgimento delle gare ogni squadra deve obbligatoriamente mettere in campo due donatrici femmine per tutta la durata della competizione. La sfida si svolge in un normale campo di calcio tempo unico della durata di 20 minuti, in un girone all'italiana, con partite di sola andata, in cui tutti incontrano tutti.

La disfida viene organizzata ogni anno, a turno, da una delle squadre partecipanti, di solito a metà settembre.

Quest'anno l'onere dell'organizzazione della manifestazione era del reparto Donatori sangue di Bassano del Grappa presso il centro sportivo di Cassola, che ha fissato la data di svolgimento delle gare domenica 5 settembre, tra l'altro una domenica di bellissimo sole.

Alle ore 9,00 tutti in campo e dopo una serie di vivaci incontri alle ore 13,30 viene dato il fischio di chiusura.

Si passa quindi al pranzo ottimamente preparato dagli organizzatori, soprattutto per dare la possibilità, agli avisini calciatori, di recuperare le energie ormai ridotte al lumicino.

Dopo la pausa pranzo, si è provveduto alla premiazione "Memorial Carlo Zambiasi". Questa la classifica finale.

1° AVIS Bassa Valsugana e Tesino

2° Reparto donatori A.N.A. di Bassano del Grappa

3° AVIS Vedelago 4°

AVIS Teolo

Per il 2011 l'organizzazione del Torneo sarà curata dall'AVIS di Vedelago in occasione dei festeggiamenti del 45 anniversario di fondazione. ■

quindici

Biciclettata AVIS-AIDO “Insieme per la vita”

domenica 2 giugno u.s. si è svolta la seconda edizione della ciclabile fino all'area di sosta di Ospedaletto, punto di partenza della Biciclettata AVIS-AIDO denominata INSIEME PER LA VITA con lo scopo in primis di sensibilizzare il dono del sangue e degli organi, cercare di coinvolgere i giovani con lo scopo di creare per il futuro una base per creare un gruppo che permetta il ricambio graduale dei dirigenti AVIS.

La partecipazione di intere famiglie e quindi di generazioni diverse ci permette così di allargare a tutti il nostro messaggio del dono, coinvolgendo nello stesso tempo persone di diverse estrazioni sociali, amministratori pubblici quali i sindaci e amministratori comunali, in particolare segnaliamo la presenza di quasi l'intera giunta Comunale di Borgo Valsugana con in testa l'assessore Mariaelena Segnana e due nostri avisini Matteo Degaudenz e Rinaldo Stroppa.

Inoltre la partecipazione del nonno vigile Giovanni Demarchi e Renzo Brandalise che con la loro collaborazione hanno dato inizio alla trasferta dei 200 partecipanti, giornata bellissima rispetto alla precedente edizione, partenza dalla Piazza Alcide Degasperis di Borgo Valsugana, Piazza Martiri e Via XXIV maggio fino a

domenica 21 novembre presso il palazzetto dello sport di Borgo, si è svolta la tradizionale castagnata AVIS BASSA VALSUGANA E TESINO. Alle ore 15,00 inizia

il percorso che si svolge fino a Ospedaletto, punto di arrivo raggiunto da Via Temanpanini, tè caldo e altre bibite per rifocillare e integrare le energie perse dai partecipanti e quindi ritorno a Borgo in piazzale Bludenz, servizio di sorveglianza impeccabile da parte dei vari volontari AVIS e AIDO durante il percorso nei punti di attraversamento delle strade comunali.

A seguire pranzo con la classica pastasciutta per tutti confezionata dall'AIDO e AVIS presso il tendone di Piazzale Bludenz accompagnato dalla immancabile lotteria organizzata per l'occasione. Soddisfazione per la perfetta organizzazione e riuscita della manifestazione è stata espressa sia dai partecipanti alla bicicletta che dagli organizzatori, l'appuntamento per la prossima edizione nella speranza che ci sia un graduale aumento delle adesioni.

Vorremmo ringraziare tutti i collaboratori che hanno permesso la riuscita della manifestazione e degli sponsor ed in particolare l'Amministrazione Comunale di Borgo con il Sindaco Fabio Dalledonne che con il loro concreto aiuto hanno permesso che il bilancio sia positivo. La ricca lotteria organizzata per finanziare parte della festa con distribuzione di premi a quasi tutti i partecipanti.

L'iniziativa, gratuita per tutti i partecipanti, è finalizzata

Festa d'autunno con castagnata - AVIS 2009

l'affluenza degli avisini e familiari, nonché simpatizzanti, notevoli le rappresentanze dei vari gruppi Avis della Provincia intervenute, e quelle di fuori provincia quali Bassano del Grappa, Castelfranco, Vedelago e Teolo consorelle consolidate nel tempo con le quali si è stretto un rapporto di collaborazione.

L'afflusso notevole delle persone ha visto il tutto esaurito con punte massime che si sono attestate sulle 700-800 persone; alla festa oltre che castagne è stato distribuito pandoro e panettone seguita dall'estrazione

sedici

per promuovere la donazione di sangue come atto di particolare valore umanitario e sociale, oltre che sanitario, e mira ad incrementare il numero dei Donatori, considerato che la moderna sanità, con interventi sempre più sofisticati, richiede maggiori quantitativi di sangue.

Alle 19:30 commiato con qualche rimpianto per il tempo trascorso troppo in fretta e appuntamento a tutti per la primavera con l'assemblea e la gita sociale.

La Direzione Avis, tramite il suo Presidente Fabrizio Trentin ha ringraziato tutti coloro che hanno contribuito alla meravigliosa riuscita della festa, partecipando attivamente con la Loro collaborazione e tutti quelli che

partecipando hanno reso migliore la festa e hanno dimostrato l'attaccamento verso l'AVIS impegnata da sempre sul fronte di una generosità senza confini. ■



L'AVIS Bassa Valsugana e Tesino in collaborazione con il Club Bocciofilì Borgo intende

TORNEO DEL DONATORE

Gara di bocce a coppie a

carattere provinciale presso

il bocciodromo di Borgo Valsugana

Per donatori, donatrici, ex donatori, ex donatrici e collaboratori, suddivisi in diversi gironi:

- Spec. Volo con almeno un tesserato FIB

- Spec. Raffa con almeno un tesserato FIB

- Formazionifemminili (no tesserate FIB)

Ogni AVIS può iscrivere un numero illimitato di squadre nei diversi gironi.

Qualora nelle varie zone ci siano parecchie adesioni è possibile fare la fase eliminativa presso le strutture

bocciofile della propria zona.

Le AVIS interessate possono richiedere le informazioni necessarie telefonando al nr. 348/9738410 Fabrizio

Trentin presidente AVIS BASSA VALSUGANA E TESINO.

ASPETTIAMO NUMEROSE PRESCRIZIONI PER FAR SI CHE TUTTE LE AVIS

TRENTINE SIANO DEGNAMENTE RAPPRESENTATE



Progetto prevenzione cardiovascolare fra i donatori

(Siamo sempre pochi, cerchiamo almeno di restare sani) *Dott. Fabrizio Zappaterra*

Sport

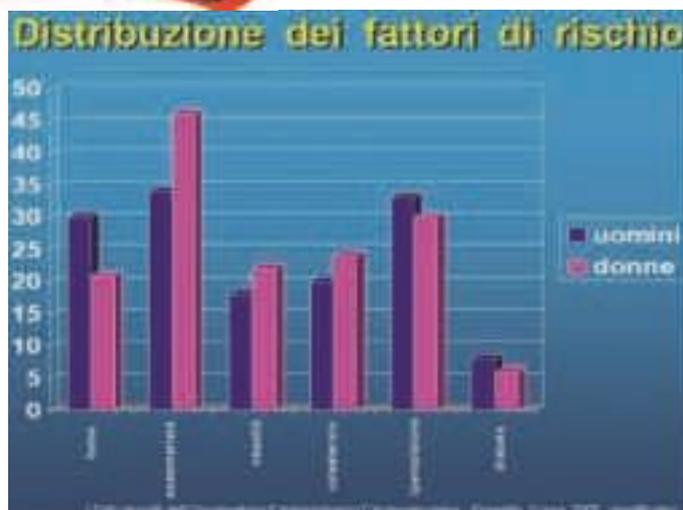
La vita moderna vede l'uomo impegnato in attività lavorative o di ricreazione sempre meno impegnative dal punto di vista muscolare, rendendolo di fatto un sedentario, che spesso non ha il tempo o la volontà di porvi rimedio.



La



sedentarietà è così diventato il fattore di rischio più diffuso nel mondo occidentale, interessando un largo strato di popola-



diciotto

zione, con particolare predilezione per le donne ed è considerata una delle prime dieci cause di morte e invalidità pari a 2 milioni di vittime all'anno nel mondo (fonte OMS).

In Italia il 34% dei maschi e il 46% delle donne non svolge alcuna attività fisica.

I pigri prevalgono al centro sud con il 40% di uomini e il 58 % delle donne (fonte ISS Italia).

Va leggermente meglio nel Nord Est, dove la sedentarietà interessa circa il 30% dell'intera popolazione.

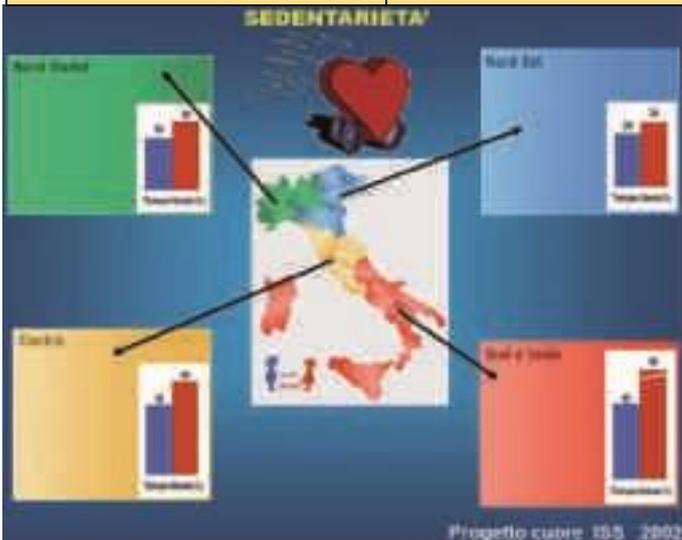


forza di contrazione sviluppata; le unità motorie sono di varie dimensioni, da piccolissime (muscoli estrinseci dell'occhio) a grandissime (quadricipite femorale) potendo così graduare l'intensità della contrazione per effettuare i movimenti fini e delicati e quelli più grossolani e potenti.

I muscoli agiscono sulle articolazioni determinando spostamenti di parti corporee rispetto ad altre: in ogni

DEFINIZIONI COLLEGATE ALL'ATTIVITÀ FISICA

Attività fisica	Comprende tutti i movimenti del corpo che comportano un dispendio energetico. Sono comprese le attività quotidiane come le faccende domestiche, la spesa, il lavoro, camminare, salire e scendere le scale.
Esercizio fisico	Comprende i movimenti ripetitivi programmati e strutturati specificamente destinati al miglioramento della forma fisica e della salute. Può comprendere attività come camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta, fare palestra ed anche gli hobby di natura attiva, come il giardinaggio e gli sport competitivi.
Sport	Attività fisica che comporta situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole. In molti Paesi europei, il termine "sport" comprende anche vari tipi di attività ed esercizio fisico effettuati nel tempo libero.
Forma fisica	Una serie di attributi quali resistenza, mobilità e forza correlati alla capacità di praticare attività fisica. Vi è una predisposizione genetica, ma può migliorare molto con l'allenamento.



Fisiologia elementare del movimento

Ciascun movimento nasce come impulso nervoso che dall'area motoria del cervello si propaga lungo il midollo ed i nervi fino ad attivare la contrazione muscolare. Ogni fibra nervosa si ramifica in numerose terminazioni che vanno a stimolare contemporaneamente molte fibre muscolari che si contraggono all'unisono (unità motorie). Maggiore è il numero delle fibre attivate e maggiore è la

istante il cervello viene informato dello spostamento da sensori propriocettivi dei muscoli e dei tendini muscolari in prossimità delle articolazioni, nonché dalla vista e dai labirinti vestibolari. Se il movimento determina uno sbilanciamento del corpo, si contraggono automaticamente (senza intervento della volontà) altri muscoli per mantenere l'equilibrio.

Ancora prima della contrazione muscolare (ad es. in attesa del via di una corsa) il cervello determina una iniziale vasodilatazione dei capillari deputati al trasporto di ossigeno alle fibre muscolari che si dovranno contrarre, vasodilatazione che, con l'allenamento, aumenterà fino a 50 volte il livello di base durante l'esercizio intenso. Questa dilatazione capillare porta sangue arterioso su tutta la superficie delle fibre muscolari che possono prelevare una maggiore quantità di ossigeno da ogni ml di sangue. La maggiore efficienza nell'estrazione dell'ossigeno è l'obiettivo alla base della riabilitazione cardiologica dopo ischemia cardiaca per mettere il

soggetto nelle condizioni di effettuare maggiore lavoro con il minimo sforzo cardiaco.

Contemporaneamente alla vasodilatazione nei distretti impegnati, si riduce la circolazione in muscoli non coinvolti, nel rene e nell'intestino. Il cuore, la respirazione e la sudorazione con aumento del flusso cutaneo si adegueranno incrementando progressivamente la loro attività durante l'esercizio. Gran parte di questi aggiustamenti avvengono anche con la secrezione di adrenalina surrenalica e noradrenalina dalle terminazioni dei nervi simpatici.

Se l'esercizio dura più di pochi minuti ed è relativamente poco intenso viene attivata anche la digestione ed il transito intestinale.

Durante l'esercizio fisico vengono prodotte a livello del midollo spinale e del cervello varie sostanze (endorfine), con il compito di ridurre la sensibilità alle terminazioni del dolore (il semplice movimento causerebbe dolore anche in assenza di patologia), dando così una sensazione complessiva di benessere.

Contrazione isotonica

È la contrazione tipica del sollevamento di un peso con una mano: la forza muscolare richiesta varia con l'angolo

diciannove

articolare, secondo le leggi delle leve, ed in particolare per la flessione del gomito è massima con l'angolo a 120°, minima con l'angolo a 30° ed intermedia con l'angolo a 180°. È la contrazione che richiede meno fatica ed è anche denominata dinamica o concentrica.

Contrazione isometrica

È una contrazione senza modifiche di lunghezza del muscolo, quando, ad es. si trasporta una cassetta di frutta tenendola con due mani o mentre uno si stira. È definita anche contrazione statica.

Contrazione eccentrica

Avviene con allungamento del muscolo (pleiometrica), per deporre un peso che si teneva sollevato. È la contrazione più dispendiosa per il nostro organismo.

Contrazione isocinetica

È una contrazione a velocità costante, come ad es. nel movimento del nuoto. La forza muscolare richiesta è esattamente opposta a quella richiesta nella contrazione isotonica, essendo il movimento, quindi il gioco delle leve, esattamente contrario. Molti sono oggi gli apparecchi isocinetici utilizzati in quanto è dimostrato che sono le più adatte per il miglioramento della prestazione atletica.

Basi metaboliche della contrazione muscolare

Il muscolo è costituito da fibre muscolari, questi da lunghe miofibrille, formate da unità elementari ripetitive di sarcomeri. Il sarcomero è costituito da filamenti di miosina ed actina che possono scorrere l'uno sull'altra (si immagini lo stantuffo di una siringa che entra ed esce, accorciandola o allungandola). Questo movimento viene attivato dall'ingresso di calcio e richiede l'energia di legame di un particolare composto chimico, l'adenosintrifosfato o ATP, che viene idrolizzato ad adenosindifosfato, ADP, e fosforo inorganico, Pi.

Anche il successivo rilassamento muscolare, mediante

venti

l'espulsione del calcio dall'interno della cellula, avviene con il consumo di ATP.

L'ATP può essere resintetizzato in modo **istantaneo** mediante una molecola presente nel citoplasma, la fosfocreatina (PC). I depositi muscolari di ATP e PC sono molto esigui (0,3 moli nella donna e 0,6 nell'uomo), insufficienti anche per la corsa dei 100 metri.

Un altro metodo molto **rapido** per la ricostituzione dei *fosfageni* è la glicolisi anaerobica, che utilizza l'idrolisi del glucosio proveniente dal deposito di glicogeno muscolare, ma accumulando nel citoplasma cellulare e poi nel liquido interstiziale e nel circolo ematico, acido lattico il quale abbassa il pH, inibisce la prosecuzione della glicolisi anaerobica e dà il senso di fatica precoce (le riserve di glicogeno muscolare possono essere ancora elevate) di una competizione faticosa. L'acido lattico normalmente è prodotto solo dai globuli rossi (non hanno mitocondri) e dal rene (funzione acidificante delle urine) e si trova alla concentrazione di 8-16 mg/100 ml nel sangue. Il suo innalzamento determina un immediato picco della frequenza cardiaca che completa il quadro dell'affaticamento. Nei test preliminari alla prestazione sportiva di durata si usa effettuare uno sforzo progressivo (cyclette, vogatore, ecc.): aumentando resistenza e/o velocità ogni due minuti la frequenza cardiaca, determinata mediante un semplice frequenzimetro, aumenta in modo lineare, quando si comincia a produrre acido lattico la frequenza cardiaca cresce all'improvviso e segnala la soglia lattacida (soglia Conconi) che non deve essere mai superata durante la competizione, pena un precoce affaticamento. Con l'allenamento la soglia si innalza.

Quando la prestazione richiesta è meno intensa, il muscolo è adeguatamente rifornito di ossigeno ed ha il tempo di ricorrere alla glicolisi aerobica, che viene completata non nel citoplasma cellulare, ma nei mitocondri, mediante il ciclo di Krebs, con produzione di elevate quantità di ATP, anche se in modo relativamente **lento**. Nei mitocondri entrano in particolare molecole di Acetil-Coenzima A (A-CoA), che è il metabolita finale degli zuccheri, degli acidi grassi e degli aminoacidi. Tuttavia le fasi intermedie di preparazione dell'A-CoA ed il ciclo di Krebs stesso richiedono metaboliti derivanti esclusivamente dall'idrolisi degli zuccheri.

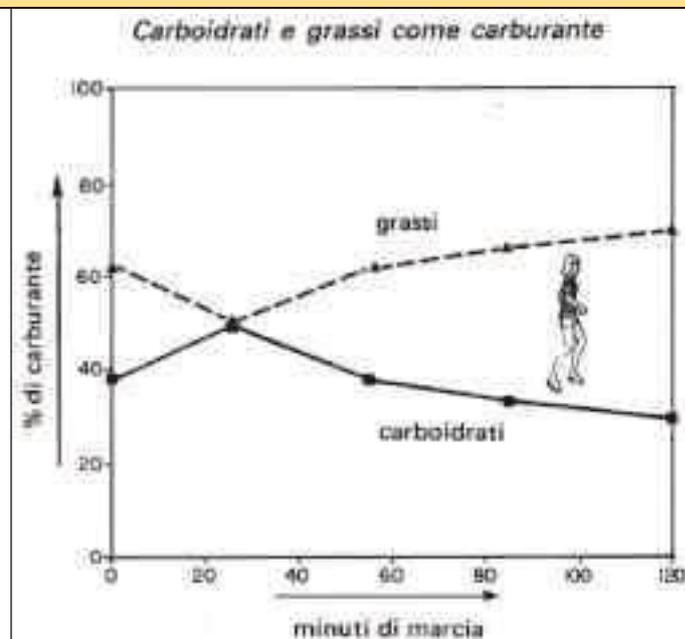
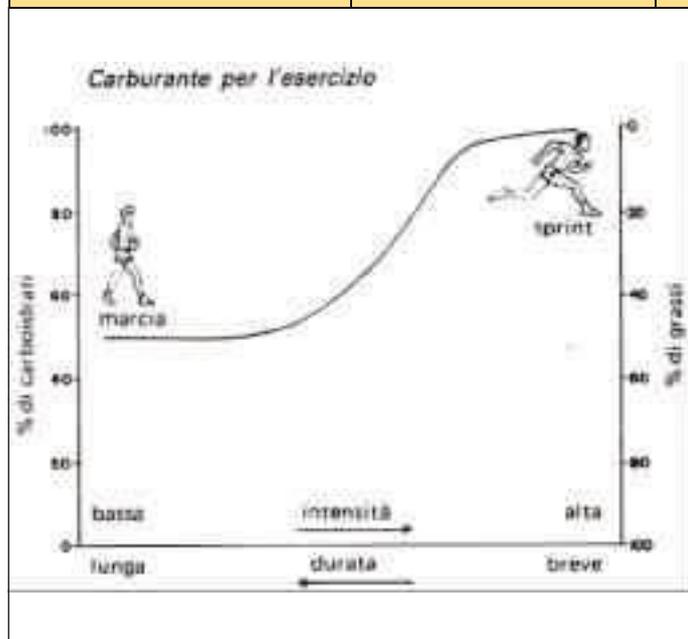
Le attività sportive si differenziano per la durata e l'intensità dello sforzo compiuto durante il gesto sportivo, che

andrà a coinvolgere prevalentemente un sistema energetico rispetto ad un altro ed in prevalenza carboidrati o grassi. Se nella fase iniziale di un lavoro fisico l'energia deriva per il 60% da zuccheri e 40% da grassi, fra i 30 ed i 60 minuti di esercizio avviene un'inversione delle relative proporzioni con i grassi che forniscono il 70-80% dell'energia necessaria.

Nei giochi di squadra (calcio, football, basket, pallavolo, pallanuoto, ecc.) si alternano gesti esplosivi (salti, corse veloci) a fasi di corsa leggera o di attesa in relativo surplus. Quindi anche se la durata è ben oltre i tre minuti sono tutti sport a fasi aerobiche ed anaerobiche intermittenti.

Ogni muscolo è costituito da una miscelanza di fibre

TEMPO DI PRESTAZIONE	SISTEMI ENERGETICI MAGGIORMENTE INTERESSATI	TIPO DI ATTIVITÀ
Meno di 30 secondi	ATP-PC	Sollevamento pesi, lancio del peso, del martello del giavellotto, corsa dei 100 metri, salto in alto, salto in lungo, salto triplo, movimento di lancio della palla nel golf e nel tennis, ecc.
Da 30 a 90 secondi	ATP-PC e lattacido	Corsa dei 200 e 400 metri, 500 metri di pattinaggio veloce, 100 metri nuoto, sci discesa
Da 90 secondi a 3 minuti	Lattacido ed aerobico	Corsa degli 800 e dei 1500 metri, 200 e 400 metri di nuoto stile libero, prove ginniche, pugilato (rouds di 3 minuti), lotta (tempi di 2 minuti)
Oltre i 3 minuti	Aerobico	Sci di fondo, cross, corsa campestre, 1500 nuoto, maratona, bicicletta, jogging, ecc.



chiare e grosse e fibre scure più piccole: le prime sono veloci e potenti ed hanno sistemi enzimatici due volte più attivi per la glicolisi anaerobica lattacida, le altre sono scure in quanto ripiene di mioglobina, una proteina molto simile all'emoglobina del sangue che serve a portare l'ossigeno fino all'interno profondo della cellula per sfruttare al meglio la glicolisi aerobica per prove di resistenza.

La percentuale di fibre chiare e scure, diverse in ogni muscolo, dipende dal corredo genetico di ciascuno che quindi nasce centometrista o maratoneta, giacché la possibilità di trasformare un tipo di fibra nell'altro (sembra dimostrato il viraggio con l'età verso le fibre lente e resistenti) è modesto. L'allenamento per prove di resistenza o

ventuno

di potenza deve essere differenziato a seconda del gruppo muscolare e del tipo di fibra che si vuole potenziare.

riscaldamento muscolare

Il riscaldamento innalza la temperatura corporea e muscolare fino a 38°C ed oltre, facilitando l'attività enzimatica che, a sua volta, induce un aumento del metabolismo dei muscoli scheletrici, virandolo verso il catabolismo dei grassi che vengono mobilizzati dai depositi adiposi sottocutanei o in prossimità dei muscoli attivi.

L'aumento della temperatura provoca un maggior afflusso di sangue ed ossigeno ai muscoli attivi e li rende più ricettivi agli stimoli nervosi e più veloci ed omogenei nelle contrazioni: a muscolo freddo un'asinchronia fra la contrazione dei due capi muscolari rispetto al ventre, leggermente in ritardo, causa più facilmente strappi importanti.

La portata cardiaca deve passare dai 5 litri/minuto del riposo ai 25-30 litri/minuto all'acme della prestazione; anche il cuore ha quindi bisogno di adeguarsi progressivamente ai nuovi regimi richiesti dallo sforzo.

Processo di recupero

Dopo un esercizio si mantiene per diverso tempo un aumento dell'ampiezza e della frequenza degli atti respiratori, della frequenza cardiaca, della gettata

cardiaca e della temperatura corporea. Il significato è quello di pagare il cosiddetto "debito d'ossigeno", ovvero utilizzare ossigeno per ripristinare le riserve di fosfageni ed eliminare l'acido lattico dal circolo e dalle cellule muscolari.

Già nell'arco di due, tre minuti l'ATP ed il PC è stato completamente ripristinato; La riossigenazione della mioglobina avviene parimenti in un paio di minuti; l'acido lattico può essere rimosso dal sangue più rapidamente se il soggetto continua a svolgere un esercizio leggero, come camminare o fare del jogging (appena un'ora), piuttosto che rimanendo fermo (due ore). Il debito lattacido varia in proporzione fino a circa 8 litri di ossigeno e viene ripagato per il 50% in 15 minuti, per il 75% in 30 minuti e per il 95% in circa un'ora.

Il destino dell'acido lattico, qualunque sia il tessuto che lo recupera dal sangue (fegato, muscolo, cuore) è quello di essere riconvertito in glucosio per ricostituire glicogeno, ovvero di essere ridotto ad acido piruvico e riprendere la strada della glicolisi aerobica all'interno del mitocondrio.

ventidue

Il dolore muscolare, avvertito all'indomani di una prestazione faticosa, non è quindi determinato da un accumulo di acido lattico, ma da microlesioni muscolo-tendineeconnettivali determinate da contrazioni disomogenee del muscolo, quando alcune unità motorie non si contraggono più per la fatica, mentre altre continuano a contrarsi, oltre che da fenomeni di ipossia muscolare, particolarmente frequente nei sedentari in prossimità delle inserzioni tendinee nell'osso (entesopatie). In genere l'allenamento tende a ridurre questi fenomeni ed il dolore muscolare.

La ricostituzione del glicogeno muscolare è un processo lento che richiede fino a due, tre giorni di tempo ed è favorito da diete ricche di carboidrati; naturalmente quando le prove devono essere ripetute più volte nell'arco di pochi giorni gli atleti sono costretti a gareggiare con depositi di glicogeno più o meno ridotti.

Esercizi di stiramento

Lo stiramento dovrebbe essere eseguito prima e dopo l'allenamento o la gara. Durante il riscaldamento gli esercizi di stiramento vanno eseguiti per primi, in quanto

fanno innalzare la temperatura corporea e muscolare proteggendola da possibili lacerazioni.

Tali esercizi devono interessare i gruppi muscolari e le articolazioni principali, devono essere eseguiti per 20-30 minuti, evitando movimenti bruschi e violenti e mantenendo la posizione finale per 20-30 secondi.



Nutrizione ed attività sportiva

L'esercizio fisico di una certa entità comporta un aumento del consumo calorico che perdura diverse ore dopo la conclusione dell'esercizio. Quindi l'esercizio fisico è utile per chi vuole dimagrire, oppure, richiede un'alimentazione proporzionata al maggiore dispendio energetico.

COMPOSIZIONE IDEALE DELLA DIETA	
Carboidrati	50-60% calorie totali 20-30% zuccheri semplici 70-80% " complessi (amidi)
Grassi totali	25-35% calorie totali <10% saturi (200-300 mg /die colesterolo) <15% monoinsaturi <10% polinsaturi
Proteine	10-15% calorie totali 1g/Kg/die
Fibre vegetali	25-35 g/die insolubili (crusca, cereali) solubili (legumi, verdure, frutta)

Il glucosio è il carburante preferito a scopi energetici, ma le maltodestrine sono da preferire per l'assorbimento più lento e regolare, mentre il fruttosio richiede meno insulina.

Negli sport di resistenza vengono utilizzati come fonte energetica prevalentemente i lipidi.

Il fabbisogno giornaliero di proteine deve salire da 1 fino a 1,5 g. per Kg di peso corporeo (oltre questo valore si ha un sovraccarico epatico e renale, disidratazione e cefalea. Può essere utile l'uso di aminoacidi a catena ramificata).

La dieta dell'atleta normalmente non si discosta dalle proporzioni fra le principali fonti alimentari della corretta alimentazione.

Un atleta il cui fabbisogno calorico ammonta a 5.000 Kcal dovrebbe assumere 125-188 g di proteine, 139-167 g di grassi e 688-750 g di carboidrati: chiaramente se non venissero usati vari integratori alimentari ed in particolare bevande o sciroppi zuccherati con glucosio, saccarosio e maltodestrine, le capacità digestive del soggetto non potrebbero far fronte alle necessità energetiche.

È stato visto che una dieta iperglicidica (70-80%) per 3-4 giorni è in grado di caricare i muscoli di glicogeno, particolarmente quelli sovraccaricati. È evidente che in una competizione a tappe è imperativo assumere quanti più carboidrati è possibile, riducendo al minimo l'ingestione di grassi che rallentano lo svuotamento gastrico. Nonostante ciò è praticamente impossibile ripristinare la completa risintesi del glicogeno prima della tappa successiva.

Per chi invece effettua gare singole può fare un allenamento di affaticamento strenuo dei muscoli che dovranno essere utilizzati in gara, seguire la dieta iperglicidica per tre, quattro giorni, evitando qualsiasi esercizio faticoso. In questo modo il glicogeno accumulabile può essere del 50-100% superiore a quello "normale". L'accumulo di glicogeno si accompagna però ad accumulo di acqua all'interno dei muscoli (fino ad 1,5 L) che può dare una sgradevole sensazione di pesantezza e di intorpidimento muscolare durante l'esercizio. Allo stesso tempo l'eccesso di glicogeno se non adeguatamente gestito con un riscaldamento prolungato ed una gara a sforzo inizialmente contenuto e progressivamente crescente può determinare l'accumulo di acido lattico o la diluizione intracellulare con comparsa

di fatica e crampi. Infine l'uso frequente del carico di glicogeno può determinare un sovraccarico pancreatico con comparsa di diabete ed una sofferenza muscolare con dolori e mioglobinuria; talvolta viene coinvolto anche il muscolo cardiaco con sintomi pseudo-ischemici.

Obiettivi "amatoriali" dell'attività fisica

L'esercizio fisico induce nel soggetto sano adattamenti e aggiustamenti morfo-funzionali del cuore e dei vasi; si associano anche modificazioni polmonari e muscolari, di tipo metabolico locale e generale per cui:

- Migliora l'efficienza del cuore
- Tende a diminuire la pressione arteriosa
- Aumenta il colesterolo "buono" (HDL) e diminuisce quello "cattivo" (LDL)
- Aumentano alcune lipoproteine ad azione protettiva contro l'infarto
- Diminuiscono i trigliceridi nel sangue
- Aumenta la fluidità del sangue e diminuisce la tendenza a formare trombi

ventitre

- Aumenta la mineralizzazione delle ossa
- Migliora la funzione respiratoria
- Si mantiene efficiente la motilità intestinale
- Migliora l'umore, l'autostima e la sicurezza in se stessi

- non fa perdere tempo nei preparativi

Lo stimolo necessario per ottenere i benefici del movimento è stato individuato in una attività fisica costante e moderata di tipo **aerobico** che comporti una spesa energetica di almeno 700-1000 kcal la settimana, con una intensità tale da richiedere il 50-70% della frequenza cardiaca massimale e con una cadenza di 3-4 volte alla settimana della durata di almeno 30 minuti ciascuna (linee guida 2000 - American College of Sport Medicine).

Considerando che la frequenza cardiaca massimale è pari a 220-età e risulta, ad es., in un soggetto di 70 anni 150 battiti/minuto, la sua frequenza di allenamento deve oscillare fra i 75 ed i 105 battiti/minuto.

cyclette, tappeto rotante, ginnastica aerobica, acqua gimn.

Chi si avvicina a queste attività dopo anni di sedentarismo e magari diversi chili di troppo deve prima accertare la sua idoneità a compiere sforzi con una visita specialistica ed un elettrocardiogramma.

È inopportuno comunque iniziare con esercizi troppo pesanti, difficili da sostenere in quanto infarciscono di acido lattico i muscoli, fanno insorgere dolori muscolari ed inserzionali, portando allo scoramento ed all'abbandono precoce e forse definitivo di ogni proposito.

Quando si voglia circoscrivere il campo ad attività fisiche accessibili a tutti, facili da eseguire, non costose e praticabili durante tutto l'arco dell'anno la scelta cade sul

camminare in quanto:

- non richiede attrezzature o abbigliamento particolari
- può essere praticata da tutti
- si pratica all'aperto e si può fare con qualsiasi tempo

DISPENDIO ENERGETICO	
Attività sportiva	Kcal/min
Ciclismo (a 21 Km/h)	10,7-13,2
Danza	3,3-7,7
Calcio	8,9
Golf	5
Ginnastica:	
esercizi addominali	3
saltelli con la corda	6,5
Cannottaggio	4,1-11,2
Corsa su corta distanza	13,3-16,6
Corsa campestre	10,6
Tennis	7,1
Pattinaggio veloce	11,5
Nuoto	11-14
Lotta	14,2

- non sovraccarica la colonna vertebrale e le articolazioni degli arti inferiori
- ottiene il doppio effetto di allenare il cuore e far consumare prevalentemente i grassi di deposito.

La camminata può anche essere suddivisa in più frazioni, svolte in tempi diversi nell'arco della giornata (per esempio andando e tornando dal lavoro, magari allungando un po' la strada, evitando le vie trafficate). La durata di ogni camminata dovrà essere però di almeno 15 minuti, sufficienti ad accelerare il cuore e quindi ad allenarlo.

La camminata veloce non è quella che consente di guardare le vetrine, ma quella di chi è in ritardo ad un appuntamento o rischia di perdere l'autobus.

È sufficiente camminare velocemente tre giorni la settimana, anche se è ben più efficace se diventa un'abitudine quotidiana e dai 20-30 minuti si allunga fino anche ad un'ora e più.



Sono molte le attività motorie che prevengono e curano le malattie da sedentarietà, sono in grado di "allenare" l'apparato cardiocircolatorio, aumentano la spesa energetica con consumo dei grassi di deposito, spesso eccedenti.

Molti iniziano con esercizi di gruppo in palestra, come

ventiquattro

Con buona approssimazione, camminando si consuma una caloria per chilo di peso per ogni chilometro percorso. Ad esempio, un uomo di 90 Kg che cammini per 5 Km (attenzione! Occorrono 60-80 minuti!), anche in due riprese, consuma 450 calorie (il che corrisponde a mezzo etto di grasso corporeo).

Se l'obiettivo non è tanto un miglioramento della condizione fisica, ma un evidente calo ponderale, l'esercizio, magari meno intenso, deve durare il più a lungo possibile, ben oltre i 30-40 minuti, perché in questo modo il metabolismo muscolare si sposta dalla

© Ielecorti -
Fotolia.com

combustione degli zuccheri al prevalente utilizzo dei grassi rimossi dai depositi a mano a mano che prosegue lo sforzo.

Una camminata veloce di 20 minuti al giorno può già significare 5 Kg in meno nell'anno. Attenzione però, bisogna iniziare con cautela ed aumentare progressivamente l'intensità e la durata dell'esercizio nell'arco di 4-6 settimane,



Chi svolge attività sportiva tende a ridurre o a cessare l'uso delle sigarette, almeno 24 ore prima della competizione (si ottiene una considerevole riduzione del bronchiolo spasmo con miglioramento dell'efficienza respiratoria). Forse questo, associato al miglioramento della motilità intestinale, sona alla base della evidente riduzione di cancro del grosso intestino rispetto a chi conduce vita sedentaria.

Un'attività fisica regolare esercita un'azione benefica

RACCOMANDAZIONI DEL QUEBEC CONSENSUS STATEMENT ON PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND WELL-BEING (1995)

L'attività fisica deve:

- interessare grandi gruppi muscolari
- imporre un impegno fisico superiore alla norma
- comportare un dispendio energetico totale di almeno 700 kcal alla settimana
- essere effettuata con regolarità e possibilmente ogni giorno

Per ottimizzare i benefici per la salute, l'attività fisica deve:

- comprendere periodi di attività intensa
- includere attività fisiche diverse
- allenare la maggior parte dei muscoli del corpo, compresi tronco e parte superiore del corpo
- bruciare fino a 2.000 kcal alla settimana
- essere praticata per tutta la vita

In pratica, nella maggior parte degli adulti, un esercizio regolare a ritmo sostenuto, per esempio camminare velocemente per 20-30 minuti, è sufficiente a soddisfare tali requisiti.

sia per non creare improvvisi e pericolosi sovraccarichi cardiovascolari, sia per non incorrere fin dall'inizio a traumatismi di piedi, caviglia e ginocchia.

Quali sono i benefici dell'attività fisica?

Soprattutto se associata ad una dieta sana e corretta, riduce tutti i principali fattori di rischio: dislipidemia, ipertensione arteriosa, diabete mellito con clamorose prevenzioni dei casi di ictus, infarto e vasculopatia periferica.

© Galina Barskaya - Fotolia.com



© DebbieO - Fotolia.com



© absolut - Fotolia.com

sui disturbi e sulle malattie che colpiscono i muscoli e le ossa (quali osteoartrite, dolori lombari e osteoporosi). Gli esercizi di allenamento rafforzano muscoli, tendini e legamenti e rallentano l'osteoporosi.

I dati dimostrano che i programmi di attività fisica mirati al rafforzamento muscolare aiutano gli anziani a mantenere l'equilibrio, con una conseguente riduzione delle eventuali cadute. L'esercizio fisico può anche essere efficace nella prevenzione dei dolori lombari e riduce la ricomparsa di problemi alla schiena.

Diversi studi specifici hanno dimostrato che l'attività fisica può ridurre la depressione clinica e può avere la stessa efficacia delle cure tradizionali, come la psicoterapia.

L'attività fisica regolare, nell'arco di diversi anni, può anche ridurre il rischio di ricomparsa della depressione. È stato inoltre dimostrato che il movimento migliora il benedegenerativi cerebrali (rischio di demenza e malattia di Alzheimer).

Conclusioni

Le malattie croniche attuali sono i 'killers' della nostra società e sono in aumento esponenziale anche nei paesi in via di sviluppo. La soluzione a queste malattie che pervadono l'intera società sono: **esercizio e dieta**.

Gli effetti preventivi dell'attività fisica, dimostrati oltre ogni possibile dubbio, si esplicano in settori molteplici: con esercizio e dieta adeguati sarebbero evitati il 70% dei casi di cancro del colon, il 70% dei casi di ictus cerebrale, l'80% dei casi di infarto del miocardio e il 90% dei casi di diabete dell'adulto.

Oltre agli effetti preventivi è inoltre accertato che l'attività fisica è strumento efficace per curare le malattie cardiovascolari e dismetaboliche e per rimediare alle situazioni anormali che ne facilitano lo sviluppo. Infatti l'attività fisica riduce il grasso corporeo, permette un buon controllo glicemico, aumenta la sensibilità all'insulina, abbassa colesterolo totale, LDL (il colesterolo cattivo) e trigliceridi, aumenta il colesterolo HDL (il "colesterolo buono") e abbassa la pressione arteriosa.

Quindi i benefici sono molto evidenti anche per i soggetti anziani e per quelli che hanno già subito eventi cardiovascolari. ■

sere psicologico delle persone che non soffrono di disturbi mentali.

Centinaia di studi hanno documentato un miglioramento del benessere, dell'umore, delle emozioni e della percezione di se stessi in termini di aspetto fisico, apprezzamento del proprio corpo e autostima. Inoltre, sia l'attività sporadica che i programmi di allenamento riducono l'ansia, migliorano la reazione allo stress e la qualità e la durata del sonno.

È stato anche dimostrato che l'esercizio fisico migliora vari aspetti della funzionalità mentale quali la capacità di prendere decisioni, di pianificare e la memoria a breve termine. Vi sono studi in corso sull'effetto dell'attività fisica nelle persone più anziane di rallentare i processi



ventisei

LA RICERCA TELETHON



Finanziare la migliore ricerca scientifica in Italia per arrivare alla cura delle malattie genetiche è l'obiettivo della Fondazione Telethon.

finanziare 2261 progetti di ricerca e quattro istituti Telethon.

Per raggiungerlo, i fondi raccolti finora non sono stati investiti per alcuni dei risultati della ricerca finanziata da Telethon vengono poi **trasferiti all'industria**, per garantire lo sviluppo e la messa in commercio di farmaci, terapie o strumenti diagnostici per la cura delle malattie genetiche. Per garantire che i fondi raccolti siano spesi nel miglior modo possibile, i progetti di ricerca vengono sottoposti a un rigoroso **processo di valutazione** da parte di un gruppo indipendente di esperti internazionali.

Ogni due anni, tutti i ricercatori finanziati sono inoltre radunati in una **convention scientifica** per fare il punto sull'attività svolta, fornire una visione complessiva della ricerca Telethon e illustrare progressi e prospettive sulle malattie genetiche.

delle possibili terapie su 454 malattie genetiche. ■



TRENTINO



Anche quest'anno l'AVIS Comunale di Trento sarà presente in una delle casette Onlus in **piazza Pasi venerdì 17 dicembre** (ci è stata data disponibilità solo quel giorno), mentre il **18 dicembre avremo un gazebo in città in Via Largo Carducci** per raccogliere fondi a favore della ricerca di Telethon.

Vi aspettiamo numerosi a sostenere questa raccolta.

Dal 1990 ad oggi, i ricercatori finanziati da Telethon hanno contribuito a far progredire la conoscenza delle cause e

L'AVIS Comunale di Trento in
collaborazione con
U.S. NORDAUTO VIRTUS
- Organizza -



15



Torneo AVIS

POVO vincitore della 14° edizione

Sabato 29 Gennaio 2011

presso il Palazzetto del centro sportivo Trento nord - Gardolo

ore 14.00 - 19.00

Eccoci giunti alla 15° edizione di questa manifestazione che, come sempre, ha lo scopo di far conoscere ai ragazzi e alle loro famiglie, la nostra Associazione e far capire come uno stile di vita sano e incentrato sul valore dell'altruismo contribuisca al bene comune della società e alla salute generale dei cittadini.

Questo appuntamento annuale ci dà l'opportunità di poter ancora assistere allo SPORT VERO, giocato da atleti giovani, seguiti da persone preparate con tanta pazienza e volontà.

Tutti sono invitati alla manifestazione compresi amici, genitori, figli e nipotini. Il divertimento è assicurato e i giovani partecipanti daranno lezione di come dovrebbe essere lo sport.

Augurando a tutti un Buon Natale ed un Felice Anno Nuovo, mandiamo un arrivederci al 29 gennaio 2011.

Squadre partecipanti:

ASD VIRTUS TRENTO

ASD U.S. RAVINENSE

U.S. S.GIORGIO G.S. SOLTERI VI

ASPETTIAMO NUMEROSI!!!

ventotto