

# Scegli tu di vincere

La guida per vivere da "campionessa" la tua **femminilità**



**SIGO**

SOCIETÀ ITALIANA  
DI GINECOLOGIA  
E OSTETRICIA



**Intermedia**



# Donne vincenti, donne che scelgono

di **Giorgio Vittori**, Presidente Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia



**A** chi non piace vincere? Tutti noi desideriamo eccellere nella vita, in ogni campo. Ma, come ci insegna l'esempio dello sport e delle grandissime atlete che conosceremo nelle prossime pagine, per riuscirci è necessario impegno e dedizione. E bisogna vivere da protagoniste: per raggiungere qualsiasi obiettivo è importante non lasciarsi "trascinare" o travolgere dagli eventi, oppure attendere l'occasione giusta... ma andarsela a cercare! Attraverso le esperienze delle nostre 15 testimonial, campionesse anche fuori dai campi di gioco, scopriremo insieme diversi aspetti della femminilità vincente con un unico, importante filo conduttore: volersi bene è indispensabile per riuscire. Nell'attività agonistica, a scuola, nella vita di coppia, nel lavoro... L'autostima, il rispetto di sé e del proprio corpo, anche scegliendo stili di vita sani e responsabili, rappresentano il presupposto fondamentale per affermarsi in ogni campo e per piacersi. Chi rispetta questi principi è infatti indubbiamente anche più bella, interessante. Vuoi la prova?

- Alimentarsi in maniera corretta = restare in forma
- Non fumare = un sorriso più brillante, un profumo più gradevole, pelle e capelli più luminosi
- Non eccedere con l'alcol = alito fresco, conversazione più acuta e piacevole

Fra le scelte di salute e benessere, quella sessuale e riproduttiva è particolarmente importante. Una gravidanza indesiderata può significare infatti, soprattutto per le giovanissime, una completa "rivoluzione" delle proprie aspettative di vita. È importante invece che questa esperienza, fra le più intense che ogni donna possa provare, giunga quando ci si sente pronte, con una decisione consapevole, informata, responsabile e felice. Allo stesso tempo, comportamenti irresponsabili potrebbero esporci al rischio di contrarre malattie sessualmente trasmissibili (MST) e a una potenziale compromissione della tua fertilità futura. Anche in questo campo, non lasciare che spiacevoli "imprevisti" rovinino i tuoi progetti. **La pillola, e gli altri contraccettivi ormonali, rappresentano il metodo più sicuro per tutelarsi, abbinati al preservativo, l'unica arma contro le MST. Tu vali, proteggiti.**



**Scegli Tu** è il programma di informazione sulla contraccezione pensato e coordinato da



**SIGO**

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

# La pillola contraccettiva, 50 anni di successi

di **Alessandra Graziottin**, Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica dell' Ospedale San Raffaele Resnati di Milano



**P**er molti, la pillola ha rappresentato il più importante strumento di libertà per la donna. Per la prima volta le ha concesso il pieno potere sulla maternità, scelta e non più subita. In questo modo le ha aperto nuove prospettive: sperimentare i propri talenti, non solo affettivi, vivere l'erotismo in maniera diversa, mettersi alla prova con sfide diverse dalla maternità. E, al tempo stesso, di ri-scegliere, con tutt'altra consapevolezza e maturità, di essere madre con grande gioia. Quando è pronto non solo il grembo biologico, ma anche, e forse soprattutto, quello psichico. Quella capacità emotiva e affettiva profonda di accogliere un figlio, ridefinendo la propria vita, i tempi, le priorità, senza attardarsi su ieri o su inappropriati rimpianti per una libertà perduta.

Al di là del suo ruolo principe nel dare le ali a diverse scelte esistenziali, la pillola ha mostrato di poter offrire molto di più, perché si è rivelata fondamentale nella salute riproduttiva, e non solo. Nel frattempo, la contraccezione ormonale si è arricchita di altre vie di somministrazione (cerotto contraccettivo e anello vaginale), che condividono con la pillola la maggioranza dei benefici sulla salute, e modalità di somministrazione, come la spirale al levonorgestrel. Dopo oltre cinquant'anni dalla sua nascita, e decine di milioni di donne che l'hanno usata, è infatti possibile pesare con oggi accuratezza tutti i vantaggi della pillola per la salute femminile. Vantaggi che vanno ben oltre la sicurezza di una contraccezione efficace, innocua e reversibile.

A livello di coppia, consente di coltivare senza ansie e in piena libertà un erotismo di qualità, e di scegliere se, quando e con chi concepire, crescere ed educare un figlio e di quanto spaziare i figli tra loro. La scelta saggia e attenta al tempo ottimale per procreare consente maggiore attenzione a ciascun bambino e alla sua crescita, e più affetto, con maggiori possibilità di alimentazione adeguata, di salute, di istruzione e di autorealizzazione. Ai genitori, in parallelo, regala una diversa "morbidezza" nello svolgere il ruolo parentale, senza l'antica pressione/disperazione, per lo meno oggi nel mondo occidentale, dell'aver tante, troppe "bocche da sfamare".

Purtroppo poche donne (e pochissimi uomini) hanno piena consapevolezza dei molti benefici a breve e lungo termine che la pillola può portare con sé, come regalo di salute, fisica e psicosessuale, a chi la usi a lungo. Ecco perché merita ribadirla: proprio per superare quei radicati pregiudizi che ancora impediscono a molte donne di utilizzare la contraccezione ormonale con piena soddisfazione e nel tempo.

# Diana Bianchedi: «Il segreto... dare sempre il meglio di sé»

Diana Bianchedi è stata campionessa olimpica di fioretto a Barcellona e Sydney; medico (specializzata in medicina dello sport), dirige il centro di riabilitazione sportiva Isokinetic di Roma; è stata la prima donna a ricoprire la carica di vicepresidente del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), dal 2001 al 2004, e dal 2009 è la Presidente della Commissione Nazionale Atleti. È sposata e ha 2 figli, Giulia e Federico.



## Una storia di successo a 360° gradi...

Ho la fortuna di potermi esprimere in molti campi: dallo sport, prima praticato e ora “promosso”, alla mia professione di medico, all’impagabile mestiere di mamma. Ruoli diversi, che interpreto con pari felicità ed entusiasmo, ricavando molte soddisfazioni che certo aiutano ad affrontare gli inevitabili piccoli contrattempi o difficoltà quotidiani.

## Nel suo ruolo ai vertici del CONI, il massimo organismo dello sport italiano, avrà certo un occhio di riguardo per quello “al femminile”...

Certamente, un tema su cui questo mondo si sta sensibilizzando con ritardo. Nonostante i grandissimi successi delle nostre atlete, come ben testimoniano le protagoniste di questo libro, nello sport siamo ancora considerate un po’ il “sesso debole”.

## Quali sono le differenze fondamentali?

Nelle ragazze è necessaria un’attenzione diversa non solo in ambito agonistico, ma anche per chi pratica sport a livello amatoriale. L’attività fisica richiede regole ed accorgimenti particolari in corrispondenza di determinate fasi della vita (ad esempio il menarca, la gravidanza, la menopausa, ecc.) e può svolgere un ruolo importante anche per la prevenzione di alcune malattie tipicamente femminili, come l’osteoporosi. Ecco perché sto concentrando le mie energie in questo settore e ritengo importante che si sviluppino sinergie per valorizzarlo, con le società scientifiche e le Istituzioni.

### **Come la positiva “alleanza” con la SIGO...**

Sì, ritengo fondamentale il coinvolgimento dei ginecologi. L'atleta in genere ha un buonissimo rapporto con il proprio corpo ma non sempre ciò è vero anche a livello emotivo o di competenza specifica dal punto di vista della salute. Un supporto utilissimo anche per quella sessuale: nell'ambiente sportivo la promiscuità può essere più elevata che in altri contesti perché fin da piccoli si sta fuori casa da soli, maschi e femmine insieme. Per questo è molto importante che si offrano ai ragazzi le informazioni giuste.

### **Anche l'allenatore può avere un ruolo importante nell'educazione sessuale?**

Credo sia fondamentale, soprattutto per chi pratica sport a livello agonistico e trascorre quindi molte ore a contatto con il proprio trainer, che diventa la figura carismatica di riferimento. L'allenatore che finge di non sapere che l'atleta che sta preparando usa la pillola, non la sta seguendo in modo adeguato.

### **A questo proposito, crede sia positiva o negativa per le prestazioni agonistiche?**

Positiva, non ci sono dubbi. I disturbi mestruali nelle atlete vengono frequentemente spiegati come conseguenza di 'deficit' energetici. Il trattamento con i contraccettivi orali può quindi avere effetti metabolici favorevoli. Inoltre, può risolvere situazioni di flussi molto intensi o dolorosi, prima causa di abbandono nello sport per le ragazze. Ed è utile anche per la gestione di un problema in costante aumento come la “triade dell'atleta”.

### **Di cosa si tratta?**

È un insieme di disturbi alimentari, osteoporosi e amenorrea. Una sindrome che minaccia le giovani atlete professioniste ma anche tutte le patite del fitness. La causa è un deficit dovuto a uno sbilanciamento tra l'energia che si brucia e quella introdotta con il cibo, insufficiente: la dieta diventa disordinata, le mestruazioni scompaiono e le ossa diventano fragili. In questo senso la pillola aiuta a prevenire la perdita ossea” nelle ragazze con amenorrea e carenza di estrogeni. Ma la soluzione va poi costruita insieme, e potrebbe essere opportuno anche ripensare ai limiti di peso o alle regole per determinati sport che esaltano ed esigono una magrezza estrema.

### **È questo uno dei progetti della Commissione nazionale atleti?**

Come Commissione ci occupiamo di promuovere le migliori opportunità e tutele per lo sportivo in attività ma anche dopo. Il vero problema infatti è che molto spesso i campioni sono del tutto impreparati ad affrontare il mondo del lavoro: magari hanno dovuto abbandonare presto la scuola, oppure non possiedono le competenze necessarie per lavorare in un team, ecc. A questo stiamo dedicando un progetto specifico.

### **Qualche consiglio per tutte le ragazze.**

Impegnarsi al massimo per raggiungere i propri obiettivi e dare sempre il meglio di sé. Questo è il segreto per essere vincenti. E poi, volersi bene: imparate a prendervi cura di voi e a non correre rischi inutili. Un attimo di “leggerezza” può avere un caro prezzo... Il futuro dobbiamo crearcelo, non subirlo.



Tuffi

# Tania Cagnotto

## La vocazione irresistibile per la “vertigine”, una campionessa con la testa sulle spalle

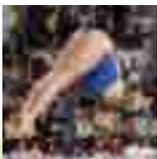
Figlia d'arte, Tania Cagnotto, è la prima donna italiana ad aver conquistato una medaglia mondiale nei tuffi. Il papà, che è anche il suo allenatore, è Giorgio Cagnotto, uno fra i più forti tuffatori del mondo negli anni '70, e anche la mamma, Carmen Casteiner, in quello stesso periodo gareggiava ai massimi

livelli in questo sport. Eppure, i genitori hanno cercato in ogni modo di spingerla verso un'altra disciplina:

«Mi hanno iscritto al corso di tennis, hanno cercato di farmi innamorare dello sci. Ero anche bravina, una piccola promessa. Ma io mi volevo tuffare e basta. Quando a 6 anni ho compiuto il mio primo tuffo vero nell'acqua di una piscina, mi è sembrato il gesto più naturale del mondo. Proprio come se



fossi nata per quello... Volevo imitare quello che avevano fatto loro, mio padre e mia madre, e al tempo stesso mi divertivo come una matta. Ecco, tuffarmi per me voleva dire giocare».



Un gioco che richiede una grandissima concentrazione, autocontrollo, disciplina: doti che Tania possiede in abbondanza e che l'hanno resa fra le migliori al mondo. Il segreto è capire come sfruttare l'adrenalina in maniera positiva e in genere resta tranquilla fino alla gara.

Tania ha bruciato le tappe nello sport ma non nella vita. Hanno scritto che avrebbe voluto diventare mamma ma lei dice: «C'è un tempo per tutto. Un giorno lo farò, non ora. Non sono una che improvvisa».

Non c'è spazio per gli errori e le "distrazioni" quando ci si gioca tutto in un secondo... Grazie a questo suo autocontrollo, esempio positivo per tanti giovani, Tania è diventata anche testimonial del Ministero delle infrastrutture e dei trasporti per una campagna sulla sicurezza stradale.

# Tuffi

## Descrizione

“Una ginnastica danzata nell'aria, una caduta ritmata nell'acqua, questo è il tuffo”. Pur non essendo particolarmente praticati, i tuffi sono fra i più popolari sport olimpici.

Gli atleti di successo in questa specialità possiedono molte caratteristiche comuni ai ginnasti, tra cui forza, flessibilità e agilità.

E' una disciplina spettacolare, soprattutto per quanto riguarda il sincronizzato, che vede due atleti eseguire contemporaneamente lo stesso

esercizio. La prima competizione di tuffi di cui si ha notizia risale al 1883 mentre sono stati introdotti per la prima volta alle Olimpiadi nel 1904.

## Perché fa bene

Anche nei tuffi, così come nel nuoto, vengono coinvolte tutta la muscolatura e le articolazioni del corpo, di cui si può raggiungere il completo controllo. Questo sport favorisce il potenziamento delle doti di equilibrio psico-fisico e la fluidità dei movimenti.





### **Le più grandi campionesse di sempre**

Tania Cagnotto, è la prima donna italiana ad aver conquistato una medaglia mondiale. Francesca Dallapé, Guo Jingjing (Cina), Wu Minxia (Cina)

### **Per saperne di più**

Federazione Italiana Nuoto (FIN)

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



**Sesso, droga e rock and roll... si diceva qualche anno fa. Cambia la musica, cambiano le dipendenze ma ancora oggi molti giovani provano una fortissima attrazione per lo stile di vita "spericolato".** Fra i rischi più concreti, oltre a droghe sempre più pericolose, vi sono l'abuso di alcol, l'eccesso di velocità, il sesso non protetto e l'esibizionismo che porta a comportamenti dannosi o violenti. I campioni sportivi offrono un esempio positivo da imitare, per come rispettare il proprio corpo e quindi sé stessi e gli altri. Anche se a 18 anni è difficile crederci, gli effetti della droga possono essere davvero pesanti: dalle difficoltà di apprendimento e concentrazione, al conseguente fallimento scolastico e poi lavorativo, al rischio di depressione. Lo stesso vale per l'alcol, che non va sottovalutato. Non è "normale" ubriacarsi il sabato sera: con questa sostanza non si scherza e scivolare nella dipendenza è più facile di quanto si creda. Alcol e stupefacenti riducono la percezione del pericolo e la capacità di auto protezione: favoriscono quindi la promiscuità sessuale, il rischio di subire rapporti non pienamente desiderati, la probabilità di contrarre malattie sessualmente trasmissibili. Queste sostanze fanno inoltre male all'amore: l'abuso prolungato di alcol può determinare disturbi della funzione sessuale a livello di desiderio, eccitazione, orgasmo e, per i ragazzi, deficit di erezione.

**Se sei alla ricerca di "sensazioni forti" scegli quelle positive e inimitabili che ti può dare lo sport!**

# Salto in alto





## Cinque volte campionessa italiana di salto in alto, è riuscita 29 anni dopo ad infrangere il record di Sara Simeoni

Il suo unico vero mito, la grandissima Sara Simeoni, l'ha già raggiunto e superato, seconda italiana a infrangere la "barriera" dei 2 metri.

Antonietta Di Martino giunge al salto in alto dopo aver praticato il giavellotto e altre specialità dell'atletica. La scoperta delle sue grandi doti di saltatrice avviene

nel luglio del 2001, ma negli anni successivi la sua carriera viene (temporaneamente) fermata da problemi fisici.

Solo nel 2007 esplose: in giugno, nell'arco di due settimane, migliora per ben due volte il primato italiano di 2.01 m che resisteva dal 1978 e tocca i 2.03 m suo record personale che ripete anche in occasione dei mondiali.

# Antonietta Di Martino



Rispetto alle sue colleghe saltatrici Antonietta non è altissima ma possiede un differenziale di salto (misura saltata rispetto all'altezza dell'atleta) davvero incredibile: 34 cm, il maggiore di tutto il circuito.

«Se fossi stata alta 1.73 m – dice Antonietta – quei soli 4 centimetri in più mi avrebbero permesso di saltare quasi sempre sui due metri. Invece sono 1.69 e già quando salto 1.95 ho un differenziale altissimo che altre atlete non raggiungono. Secondo me però, rispetto al fisico, conta molto più la tecnica. Chi ha tanta forza ed elasticità ma si muove in maniera scorretta rischia di farsi molto male... purtroppo l'ho già provato sulla mia pelle! La tecnica è fondamentale e solo dopo vengono il talento, le caratteristiche, la forza e la velocità».

L'esempio di Antonietta insegna: con la determinazione si possono raggiungere anche risultati "impossibili" sulla carta! «Noi donne – dice – siamo più forti psicologicamente, più abituate a soffrire anche per ragioni fisiologiche. Più testarde. Quando decidiamo una cosa, quella è».



### Descrizione

Il salto in alto è una disciplina dell'atletica leggera più recente rispetto ad altre specialità. Il salto più conosciuto e più praticato è il "Fosbury" che prende il nome dal celebre atleta Dick Fosbury vincitore alle olimpiadi di Città del Messico del 1968 con la misura di 224 cm.

Questo salto si differenzia dalle tecniche precedenti per il fatto che l'atleta passa

l'asticella con la schiena rivolta verso il basso. Prima di questa "rivoluzione", i saltatori adottavano solo la tecnica dello scavalco ventrale.

### Perché fa bene

I benefici sono molteplici: prevede un grande allenamento aerobico e il coordinamento di tutti i muscoli.



# Salto in alto

## Le più grandi campionesse di sempre

Stefka Kostadinova (Bulgaria) detentrica del record mondiale di salto in alto, record stabilito in occasione dei Campionati mondiali di Roma nel 1987: 2,09 mt.  
Sara Simeoni, Antonietta di Martino, Blanka Vlasic (Croazia)

## Per saperne di più

Federazione Italiana Atletica Leggera (FIDAL)  
[www.fidal.it](http://www.fidal.it)



## La perfezione non esiste! È bene scolpirselo bene in testa.

Per quanto bella o in forma tu sia riuscirai sempre a scovare una parte di te che proprio non ti va... E purtroppo non è facile sentirsi all'altezza dei modelli irraggiungibili che ogni giorno si vedono in TV o sui giornali. Imparare ad accettarsi è la prima regola per "andare d'accordo" con il proprio corpo. A partire da qui, è sempre possibile migliorarsi, facendo attenzione a non esagerare con la dieta o lo sport ossessivo. Il "fitness" è la buona forma fisica nella sua complessità, il benessere che deriva da un'alimentazione sana ed equilibrata e da uno stile di vita corretto. Non si tratta solo di quante volte si va in palestra ma di un insieme di abitudini da praticare quotidianamente. Non servono allenamenti da atleta olimpionico! L'importante è muoversi con regolarità e costanza, con uno sforzo commisurato alle nostre capacità e resistenza. In alcune fasi della vita, come l'adolescenza, il corpo si modifica in maniera più evidente: cresce il seno, si arrotondano i fianchi, la pelle può diventare più grassa... Se confrontandoti con le tue amiche ti senti diversa (più precoce o troppo "avanti") non ti preoccupare: ognuno ha tempi di maturazione diverse e proprie caratteristiche individuali.

**Con il tempo e una cura costante imparerai a voler bene al tuo corpo e a valorizzarlo al meglio**



Sci

# Le sorelle Fanchini

L'avventura familiare di Elena, Nadia e Sabrina Fanchini, unite sulle piste e contro la sfortuna

La storia delle sorelle Fanchini è unica nello sci azzurro: Elena, Nadia e Sabrina, tutte e tre nella squadra nazionale. Fin da bambine si affermano per la loro tempra perché, come dice la mamma "mai che siano rientrate nemmeno col raffreddore!". Imparano a sciare all'età di tre anni seguendo gli insegnamenti del padre e da allora questo diventa il loro "gioco" preferito. Per mamma Giusi e papà Sandro, seguire le tre campionesse sulle piste nazionali ed internazionali, nella scuola, a casa e nelle altre attività è diventato un secondo lavoro!



Ma la loro storia è peculiare anche perché hanno dovuto affrontare più di una volta la sfortuna: seri infortuni, che



le hanno costrette a grandi sacrifici. In particolare Nadia: nel 2007 ferma a causa di un incidente al ginocchio seguito a ruota da uno stop imposto dal CONI per un problema cardiaco. Poi nel 2010, proprio alla vigilia dell'olimpiade invernale di Vancouver, la rottura di entrambi i legamenti crociati. Un sogno infranto.

Ma anche in questa occasione Nadia ha dimostrato una grinta incredibile: ha scelto di farsi operare contemporaneamente ai due arti, così da abbreviare il più possibile la degenza e i tempi di recupero.

Determinazione, coraggio e straordinaria passione per lo sport che hanno nel Dna, formano un mix unico per le sorelle, una combinazione peculiare di intesa e sfida, in primo luogo con loro stesse.

# Sci

## Descrizione

Lo sci è uno degli sport più praticati in Italia, soprattutto al nord, dove si trovano numerosi impianti di risalita e piste di fondo. Il nostro paese vanta una grande tradizione e molti campioni fra cui Deborah Compagnoni e Alberto Tomba. I rischi maggiori per chi sceglie lo sci sono le lesioni dei legamenti del ginocchio. Negli ultimi anni, in seguito all'aumento della velocità grazie a materiali sempre più sofisticati e all'avvento degli snowboard, è stata attivata una grande

campagna per la sicurezza sulle piste, con regole molto severe e simili a quelle che vigono per il codice stradale.

## Perché fa bene

Praticare lo sci aiuta a potenziare i muscoli anteriori delle cosce e i glutei. Si sviluppano abilità motorie utili soprattutto per i giovani. Il contatto con la natura migliora la funzionalità degli organi di percezione, dell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio.





**Le relazioni tra fratelli** rappresentano una palestra di vita, una società "in piccolo" che li prepara ad affrontare quella "allargata". Sono spesso complici straordinari, altrettanto di frequente rivali e in competizione.

Se esiste un buon rapporto, la sorella maggiore può rappresentare la confidente ideale con cui confrontarsi riguardo ad alcune scelte importanti come quelle che attengono alla sfera sessuale: più vicina della mamma, per età e mentalità, possiede l'esperienza necessaria per poter fornire il consiglio giusto. Senza dubbio parlare con lei è utile: puoi superare i tuoi imbarazzi, essere sincera fino in fondo, ricevere una prima risposta ai tuoi dubbi.

Ma questa non può rappresentare l'unica tua fonte di informazioni. Quando si affrontano temi delicati come i primi rapporti o la contraccezione sono necessarie competenze specifiche che solo un medico possiede. Ciò che vale per l'amica (o la sorella appunto) non necessariamente è vero anche per te. Rivolgiti al ginecologo o al tuo medico di famiglia (magari fatti accompagnare da tua sorella!).

**Solo il confronto permette un'informazione su misura e scelte consapevoli**

### **Le più grandi campionesse di sempre**

Deborah Compagnoni nonostante due gravi infortuni ai legamenti crociati è stata la più grande sciatrice italiana di tutti i tempi. Isolde Kostner, Elena, Nadia e Sabrina Fanchini, Lindsey Vonn (Usa)

### **Per saperne di più**

Federazione Italiana Sport Invernali (FISI)

[www.fisi.org](http://www.fisi.org)



# Pallavolo

# Simona Gioli

## Miglior attaccante ai campionati europei di pallavolo nel 2009, una mamma campione!

Simona Gioli è una campionessa di razza, una che nel 2009, con un bimbo di 3 anni – Gabriele – è stata giudicata la miglior attaccante ai campionati Europei. Ha praticato vari sport prima del volley, fra cui la ginnastica ritmica e il nuoto.

Si è avvicinata alla pallavolo grazie ad un'amica.

Ricorda la sua prima volta in campo come «una figuraccia, non conoscevo le regole, tutto il palazzetto rideva».

In serie A1 dal 1996, ha vinto tutto e, dal 2008, si è trasferita in Russia dove gioca per la Dinamo Mosca. È soprannominata “mamma fast” sia perché non ha perso tempo per rientrare in campo dopo la maternità (il suo bimbo è nato il 2 settembre, a





novembre ha ripreso gli allenamenti e a dicembre è tornata in gara!) ma anche per il suo attacco veloce con stacco a un piede di cui è maestra.

Prima della maternità, era nota per le nottate in discoteca e la vita spensierata ma, da quando è nato Gabriele, è tutta sport e famiglia. «Un bambino cambia la vita – dice –. Vedi tutto sotto una luce differente, con più entusiasmo. Quando finisco con gli allenamenti ho voglia di correre a casa per stare con lui».

Quando smetterà di giocare (speriamo il più tardi possibile!) dice di voler avere un altro figlio. Simona è una donna vincente, non solo per le tante medaglie che porta al collo o per le coppe accumulate ma soprattutto perché è la dimostrazione che si può essere allo stesso tempo mamma e atleta di successo.

# Pallavolo



## Descrizione

La pallavolo è una disciplina molto diffusa in Italia, a partire dalla scuola, dove viene utilizzata come momento di avvicinamento allo sport in generale perché favorisce la socializzazione, insegna lo spirito di squadra, l'intesa, l'armonia. Oggi la pallavolo italiana è la numero uno del ranking mondiale a livello maschile e la numero quattro nel femminile. Negli anni '80 diversi fumetti e serie televisive per ragazzi sul tema della pallavolo hanno conquistato milioni di bambine e adolescenti,

contribuendo così a far crescere il numero di appassionati e giocatrici in Italia.

## Perché fa bene

La pallavolo stimola la mente: le giocatrici devono mantenere alta la concentrazione e stare continuamente attente alle strategie delle avversarie. Il sistema nervoso trae molti benefici e anche la coordinazione migliora. Il tipo di impegno muscolare non è uguale per tutti i giocatori in campo, ma si diversifica a seconda



dei vari ruoli. Ottima per tonificare i muscoli di tutto il corpo, in particolare degli arti.

### **Le più grandi campionesse di sempre**

Nazionali di pallavolo femminile Italiana e Russa

### **Per saperne di più**

Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV)

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

**Da mamme è possibile fare tutto.** Certo, spesso è più complesso mantenere gli equilibri fra i vari aspetti della vita familiare e professionale ma, se la nascita è pianificata e desiderata, le soddisfazioni e le gioie sono tali da compensare qualche sforzo in più.

Una gravidanza inattesa invece, soprattutto da giovanissime, può tradursi in gravi conseguenze per mamma e bambino, soprattutto sul piano sociale.

Per la mamma adolescente queste sono rappresentate soprattutto dal venir meno delle possibilità di istruzione e di futura occupazione qualificata e gratificante.

Nei figli, invece, oltre a potenziali problemi di salute legati spesso alla condizione di pretermine/basso peso alla nascita, si possono presentare difficoltà di inserimento, sviluppo ed integrazione sociale. Tendono più di frequente a diventare a loro volta madri/padri adolescenti. Sono più esposti ai rischi di maltrattamento, violenza, abuso e abbandono e una volta cresciuti, hanno maggiori possibilità di assumere atteggiamenti di delinquenza giovanile.

**Diventare mamma è una scelta importante, bellissima, che va però pianificata. Un utilizzo consapevole della contraccezione ti permetterà di viverla al meglio**

# Scherma



# Margherita Granbassi

**Campionessa e volto tv, Margherita dopo le vittorie nel fioretto si è cimentata anche nel ballo**



La grande tradizione della scherma italiana trova in Margherita Granbassi, l'ennesima conferma: specializzata nel fioretto, ha conquistato a Pechino due medaglie di bronzo, a squadra e individuale, oltre a numerose altre medaglie a mondiali ed europei. Ha gareggiato nel gruppo sportivo dei carabinieri, che ha lasciato nel 2008 per condurre la trasmissione "Annozero" al fianco di Michele Santoro. L'esperienza in video l'ha entusiasmata e l'ha portata nel 2010 a "Ballando con le stelle".

Margherita ha intenzione di proseguire su questa strada, in particolare nel campo del giornalismo, un sogno che coltiva da sempre.  
«Da ragazzina mi piaceva molto scrivere ma l'idea di trasformarlo in professione



è maturata con il tempo. Non ricordo quando ma a un certo punto ho deciso che mi sarebbe piaciuto fare carriera nel mondo della comunicazione, che sto imparando a conoscere».

Con un gruppo di amiche di altre discipline sportive ha dato vita al team “Stelle olimpiche”, un gruppo che disputa regate di alto livello per divulgare i valori dello sport, farlo conoscere al grande pubblico e svolgere attività educazionali, di solidarietà sociale e beneficenza. «Fra le iniziative in programma ci piacerebbe poterci impegnare in particolare a favore delle donne, con un progetto per mettere in evidenza le difficoltà e la bellezza della femminilità e contribuire a migliorare l’informazione soprattutto su contraccezione e salute riproduttiva, temi su cui purtroppo ancora oggi vigono ignoranza e tabù».

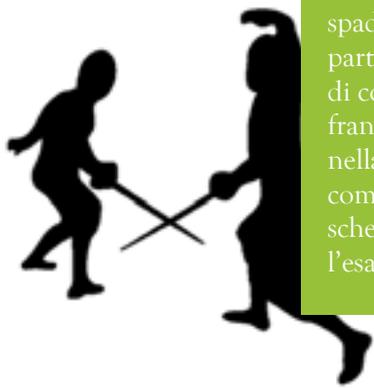
# Scherma

## Descrizione

La scherma, arte marziale di antichissima origine, è oggi uno sport olimpico che consiste nel combattimento tra due avversari armati di spada, fioretto o sciabola. Le tre armi hanno particolarità differenti, diversi regolamenti e stili di combattimento. *Touché* è un modo di dire francese (in italiano “toccato”) usato da principio nella scherma e oggi entrato nel linguaggio comune. In gergo tecnico, è pronunciato dallo schermitore colpito per riconoscere all’avversario l’esattezza della stoccata.

## Perché fa bene

Questa elegante disciplina, in linea con i benefici tipici di tutte le arti marziali, consente di acquisire scioltezza, velocità, precisione e forza; mette alla prova i nervi, la lucidità e il controllo di sé. Permette di sviluppare la coordinazione, migliora il carattere e le qualità psicologiche. È adatta a tutti e a tutte le età.





### **Le più grandi campionesse di sempre**

Valentina Vezzali, Diana Bianchedi, Giovanna Trillini, Margherita Granbassi, Mariel Zagunis (Usa)

### **Per saperne di più**

Federazione Italiana Scherma (FIS)

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

**L'educazione sessuale** rappresenta un elemento indispensabile nella formazione della persona, così come è necessario insegnare ai ragazzi ad alimentarsi in maniera corretta, a non fumare, a praticare sport. Eppure questa materia in Italia non viene prevista fra quelle scolastiche e solo una minoranza di studenti può avere l'opportunità di approfondire questi temi in classe, alla presenza di esperti. Persistono così molti luoghi comuni come quello che la pillola contraccettiva faccia ingrassare, mentre esistono formulazioni, come quelle a base di drospirenone, particolarmente indicate per contrastare aumenti di peso o ritenzione idrica. Dove rivolgersi per saperne di più?

Un punto informativo importante è il consultorio: in Italia esiste una fitta rete di queste strutture che hanno fra i propri obiettivi l'educazione alla salute riproduttiva per gli adolescenti. Qui potrai trovare ginecologi, psicologi ed altri esperti di riferimento per aiutarti a risolvere i tuoi dubbi e possibili situazioni "critiche". Il consultorio pubblico è totalmente gratuito e possono usufruirne tutti i cittadini italiani e gli stranieri residenti o che soggiornino, anche temporaneamente, su territorio italiano, anche se non iscritti al Servizio Sanitario Nazionale.

Tra i servizi offerti la prescrizione e l'applicazione di contraccettivi e visite ostetrico ginecologiche. In alcuni sono attivi spazi espressamente dedicati ai giovani.

Vai sul sito [www.sceglitu.it](http://www.sceglitu.it) e scopri il consultorio più vicino a te



Canoa



# Josefa Idem

**Con 7 partecipazioni, è la terza italiana di ogni tempo per numero di olimpiadi disputate. E non ha nessuna intenzione di fermarsi...**

Josefa Idem nasce a Goch in Germania, ma dal 1992 è cittadina italiana. Ad undici anni ha iniziato la canoa, nel 1984 la prima Olimpiade (terza nel K2 500), la settima nel 2008 a Pechino (seconda nel K1 500). È la donna che nella storia dello sport italiano ha vinto di più in manifestazioni di Campionati del Mondo e Olimpiadi. E non si ferma: ha come prossimo obiettivo Londra 2012. È sposata dal 1990 con Guglielmo Guerrini, che dal 1989 ne è anche l'allenatore, e mamma di Janek e Jonas, le sue "medaglie" più preziose.

Una vita piena e intensa, nello sport e in famiglia. Ma Josefa non si accontenta: da maggio 2001 a giugno 2007 è stata Assessore allo Sport del Comune di Ravenna, ha molteplici interessi ed è impegnata come testimonial per numerose associazioni nella lotta sul fronte delle ingiustizie sui più deboli.



Un esempio straordinario di atleta, mamma, donna che dimostra come si possano mantenere risultati eccezionali anche con il passare degli anni: «Mi farà piacere provare a smentire le teorie che dicono che dai trent'anni in poi avviene un degrado fisico che impedisce prestazioni di altissimo livello. A differenza del passato, lo sport oggi può essere una vera professione che, con dignitose risorse economiche per gli atleti, può essere praticata più a lungo. La decadenza della prestazione si può sicuramente rallentare applicando teorie dell'allenamento sofisticate che comprendano all'interno sensibilità ed attenzioni rivolte ad una elevatissima tutela dell'atleta. Tutto ciò, sommato a corretta alimentazione ed adeguato recupero, a mio parere può permettere di prolungare la carriera finché esisteranno motivazioni dal punto di vista mentale».

# Canoa

## Descrizione

La canoa è uno sport che prevede varie discipline: velocità, maratona, slalom, discesa. Alcune di queste si definiscono d'acqua piatta poiché si praticano gare in linea su acque preferibilmente calme (velocità e maratona). Slalom e discesa riguardano invece la canoa fluviale. La canoa polo è un gioco tra due squadre in canoa e consiste nel disputarsi una palla per scagliarla in una porta sospesa seguendo determinate regole.

## Perché fa bene

È l'atleta, con le sua abilità, l'unico artefice del risultato. Se a questo si aggiunge l'elemento acqua e gli agenti atmosferici spesso avversi, ecco che si capisce come la canoa richieda una grandissima determinazione. Le componenti psicologiche sono importanti quanto quelle fisiche nella pratica di questo sport.

## Le più grandi campionesse di sempre

Josefa Idem, Inna Osypenko-Radomska

**Il desiderio sessuale** è un'alchimia delicata, che può facilmente subire gli attacchi della routine e dello stress.

Per prima cosa attenzione alla dieta e al "fattore tempo": il fast food può essere nemico della passione. Il corpo infatti in questo caso è dominato dalla fretta e dall'adrenalina, dalla concitazione e dalla velocità, ossia dal sistema "simpatico", alleato delle risposte rapide alle emergenze... ma decisamente non del desiderio! Va dedicata la giusta attenzione al sonno e al riposo: quando è carente, o disturbato, le mestruazioni possono diventare irregolari, con alterazioni dell'ovulazione, peggiora la sindrome premestruale aumenta l'ansia e l'irritabilità.

La scelta contraccettiva ha la sua importanza per poter fare l'amore in maniera serena e rilassata, soprattutto quando magari si ha già un bambino piccolo e non si ha intenzione di averne altri a breve. In questo caso la scelta migliore può essere il dispositivo intrauterino a rilascio di ormoni, efficace per 5 anni una volta posizionato, utilizzabile anche durante l'allattamento e con un effetto estremamente efficace sul ciclo mestruale.

E, ultimo consiglio, abbi cura del tuo corpo con lo sport: da un lato ti sentirai (e apparirai) più bella, in forma e in salute; dall'altro perché il movimento fisico aumenta la produzione di endorfine, le nostre "molecole della gioia" e quindi l'umore, il benessere, l'energia.

**Lo sport aiuta a mantenersi in forma e di buonumore**

### **Per saperne di più**

Federazione Italiana Canoa Kayak

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





# Pattinaggio artistico

## Campionessa , cittadina del mondo e orgoglio d'Italia: Carolina è arrivata dove, in un secolo di storia, nessuna prima si era affermata

Carolina era destinata a finire sul ghiaccio. . . mamma Patrizia, pattinatrice fra le migliori in Italia negli anni '70; papà campione di hockey e membro della squadra nazionale ed olimpica; la cugina Isolde, grandissima campionessa di sci. . .



# Carolina Kostner

Con un simile pedigree non c'è da stupirsi dei risultati ottenuti: nel 2007 oro agli europei di Varsavia, successo bissato nel 2008, anno in cui è risultata la prima nel ranking mondiale. Nel 2009 argento agli Europei, nel 2010 si migliora e vince l'oro nella

stessa manifestazione, a Tallin. Possiede una grazia innata e una grandissima determinazione: a soli 14 anni, complice il crollo del palazzetto del ghiaccio



nella sua città (Ortisei) si trasferisce in Germania. Cittadina del mondo, parla perfettamente ladino, italiano, tedesco, inglese e francese. Per questioni agonistiche oggi risiede a Los Angeles: «... Lì vive il mio nuovo allenatore. Mi mancano i miei affetti, ma questa è una stagione molto importante, stringo i denti sapendo che poi potrò godere della loro compagnia gustandomela molto di più».

Diploma liceale nel cassetto e universitaria al Dams di Torino, Carolina conquista anche lontano dalle piste: grazie a lei il pattinaggio su ghiaccio è entrato nelle case degli italiani ed è ora sempre più diffuso. Contesa dagli stilisti, è finita più volte in prima pagina ed esiste persino una bambola dedicata a lei!

# Pattinaggio sul ghiaccio

## Descrizione

Nei paesi dal clima freddo è possibile praticare il pattinaggio su ghiaccio all'aperto, sulla superficie di laghi, fiumi e canali, sia per puro piacere che come attività agonistica. Nella disciplina sportiva gli atleti svolgono movimenti, salti, piroette o passi, per formare un balletto chiamato numero o danza. Uno sport su ghiaccio molto praticato è l'hockey, particolarmente popolare e diffuso nel nord Italia (Trentino Alto Adige, Veneto e Friuli Venezia Giulia).

## Perché fa bene

Il pattinaggio è un efficace sport aerobico, lavorano a piena potenza soprattutto i muscoli delle gambe, dei glutei e dei fianchi. Favorisce la vascolarizzazione dei tessuti contrastando il rallentamento della circolazione venosa e linfatica, prima causa della cellulite. Migliora la sensibilizzazione del sistema neuro-muscolare e lo sviluppo armonico del corpo. Inoltre, come per tutte le discipline di danza, aiuta a mantenere un'impostazione elegante della figura.



## “Mamma voglio andare in vacanza da sola”:

questa frase prima o poi viene pronunciata da tutte e può aprire piccole “crisi” familiari. Esiste un’età in cui si è mature per poter intraprendere un’esperienza di totale autonomia? No, dipende dal grado di maturità individuale. Una vacanza o un periodo di studio o lavoro all’estero possono rappresentare un’esperienza formativa unica, l’importante è affrontarli in maniera consapevole. In particolare sul fronte della cultura contraccettiva: quando ci si trova fuori dal proprio ambiente, in un contesto ed in una cultura diversi, aumentano le probabilità di “lasciarsi andare” e sottovalutare situazioni a rischio. Sul versante della salute i consigli dei ginecologi prima di partire sono:

- verifica di avere con te documenti e tessera sanitaria: se ti fermerai all’estero per un periodo lungo, è utile procurarti anche il modello che permette di usufruire dell’assistenza sanitaria negli altri paesi europei. Informati prima presso il tuo medico di famiglia o la ASL;
- rivolgiti al tuo medico di famiglia o al tuo ginecologo per una visita di controllo e per farti prescrivere il quantitativo di confezioni di pillola (o di altri contraccettivi che avrai scelto di utilizzare) adeguato al periodo di vacanza, così da non farti cogliere di sorpresa.

### Le più grandi campionesse di sempre

Tatiana Navka (Unione Sovietica), un oro olimpico, due titoli mondiali e 16 vittorie fra competizioni internazionali.

Oksana Baiul (Ucraina), Carolina Kostner, Yuna Kim (Corea del Sud)

### Per saperne di più

Federazione Italiana Sport Ghiaccio (FISG)

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

**Il viaggio è un’avventura meravigliosa . . .  
vivila con responsabilità**

# Beach volley





**Capitana della nazionale italiana di pallavolo femminile, oggi commentatrice sportiva e membro della Commissione Nazionale Atleti del CONI**

Annamaria Marasi è stata capitana della squadra italiana femminile di volley, un simbolo per il carisma e la bellezza, a 16 anni prima giocatrice ad avere un procuratore che la seguisse, prima atleta "copertina" di un femminile, prima ad essere chiamata come commentatrice tv. Oggi è mamma di Alessandro, che ha 12 anni e una vera passione per lo sport. Il volley era la sua professione, il "beach" il suo grande amore.

# Annamaria Marasi

«Ho cominciato da ragazzina, finita la stagione indoor piombavamo sulle spiagge del Lido di Camaiore e ci bastavano cinque o sei ombrelloni allineati per cominciare a palleggiare. Una volta io e una compagna, entrambe professioniste indoor, abbiamo cominciato un torneo sulla spiaggia pensando di fare una



passaggiata: le nostre avversarie erano sconosciute ma ci stavano massacrando. Abbiamo dovuto mettercela tutta. Ecco: anche una giocatrice di serie C indoor può diventare una serie A nel "beach". Il segreto non è l'elevazione, ma la tecnica». Uno sport entrato in Italia in sordina, che ha velocemente conquistato milioni di appassionati tanto che sarà proprio il nostro Paese ad ospitare nel 2011 i Campionati mondiali. E Annamaria sarà uno dei massimi dirigenti in questo importantissimo appuntamento.

Fra i suoi mille impegni non manca la solidarietà che la vede impegnata come testimonial per progetti a favore dei bambini ma anche dei pazienti oncologici, al fianco della Fondazione Giacinto Facchetti per lo studio e la cura dei Tumori ONLUS. «Ho conosciuto Giacinto in un'occasione difficile, reduce da una cocente sconfitta con le mie compagne. Lui ha saputo, con poche parole, ridarci l'entusiasmo. Ora, forte di una diversa esperienza, vorrei poter anch'io poterla mettere a frutto per trasmettere alle persone malate o disgiunte la stessa motivazione nell'affrontare con grinta ogni nuova sfida della vita».

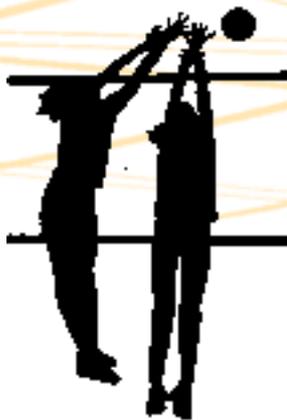
### Descrizione

Il beach volley nasce in California, negli anni '20. In Italia inizia a diffondersi negli anni '60 e nel 1996 diventa una disciplina olimpica. Spesso improvvisato sulle spiagge è uno sport che tonifica, diverte e aiuta a stare in compagnia. Può essere praticato da tutti e a qualsiasi livello. Si gioca a squadre, due giocatori in campo, le regole sono simili, ma non uguali, a quelle della pallavolo. È un ottimo alleato della linea, perché fa aumentare il tono, ma non la massa del muscolo: basti

pensare che in una partita non professionale di circa un'ora si possono consumare ben 600 calorie!

### Perché fa bene

Il beach volley favorisce uno sviluppo armonico del corpo, perché coinvolge i muscoli delle gambe, i glutei e gli addominali; questi ultimi sono importanti per contrastare la spinta sulla schiena nella fase di ricezione. Sulla sabbia, poi, i piedi non hanno un appoggio sicuro e il corpo tende a perdere l'equilibrio e per ristabilirlo i muscoli





# Beach volley

lavorano di più, rimodellando anche il giro vita.

## Le più grandi campionesse di sempre

Anna Maria Solazzi e Laura Bruschini, 5° posto alle Olimpiadi di Sydney. Lucilla Perrotta e Daniela Gattelli, 5° posto alle Olimpiadi di Atene. Greta Cicolari e Marta Menegatti sono le campionesse 2009 del campionato italiano skipper

## Per saperne di più

Federazione Italiana Pallavolo

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

**Lo sport è sempre salutare** ma, quando viene praticato all'aria aperta, è necessario adottare alcuni accorgimenti: evitare di praticarlo nelle ore più calde, meglio al mattino o nel tardo pomeriggio; imparare ad ascoltare il proprio fisico e saper smettere quando la stanchezza si fa sentire; bere molto e non esagerare, il caldo può essere impietoso. Meglio utilizzare un cappellino e occhiali da sole per riparare gli occhi. È fondamentale inoltre proteggere sempre la pelle dai raggi del sole, utilizzando un idoneo fattore protettivo a seconda del proprio fototipo (è dato dalla combinazione del colore di epidermide, capelli ed iride: in generale, più sono chiari più è facile scottarsi). I rischi vanno da antiestetiche macchie, all'insolazione, a ustioni anche piuttosto gravi e a conseguenze decisamente più serie come i tumori della cute. Da tenere sotto controllo anche i nei: il campanello d'allarme deve scattare se cambiano forma, colore o dimensione. **Attenzione ad esporti al sole quando hai le mestruazioni:** soprattutto se soffri di cicli abbondanti, potresti correre il rischio di cali di pressione o di un aumento delle emorragie. L'uso di contraccettivi adeguati, su consiglio del tuo ginecologo, può aiutarti a risolvere questo problema ma evita comunque le ore più calde della giornata.

**Gli effetti dannosi del sole sono comuni anche alle lampade abbronzanti: attenzione a non abusarne!**

# Pugilato



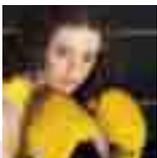
# Maria Moroni

## Prima atleta donna iscritta alla Federazione Pugilistica Italiana

Per Maria Moroni i “record” non finiscono mai: prima atleta iscritta alla Federazione Pugilistica Italiana, prima pugile italiana sul podio negli USA, prima atleta campionessa d’Europa, prima pugile dottoressa in legge (non è facile per un’atleta professionista!), prima atleta del pugilato giornalista e conduttrice tv.



Ha iniziato il pugilato per caso nel 1999 (prima praticava il pattinaggio a coppia danza) quando ancora in Italia la boxe femminile non era riconosciuta. Per poter praticare questo sport è stata costretta a federarsi prima con la Croazia e poi con gli Stati Uniti. Solo nel 2001, finalmente, con l’Italia. Ha vinto tre volte il titolo europeo (quando il titolo del Mondo non esisteva ancora!).



Una ragazza grintosa che ha applicato questa determinazione anche nello studio, con una laurea in giurisprudenza, e nel lavoro, come praticante avvocato e giornalista. Sport e università, due impegni difficili da conciliare: «Mi ricordo che in contemporanea, appena finivo gli allenamenti di boxe, volavo a casa a preparare gli esami – dice Maria –. Un bel sacrificio e molto dispendio di energie, non esistevano ferie o riposo. È stato un periodo duro ma sono orgogliosa di avercela fatta». Anche grazie alla tenacia di donne come Maria, la boxe femminile entrerà a pieno titolo nell'“olimpico” dello sport, a partire da Londra 2012. Come dice il presidente della Federazione Pugilistica: «Cade una barriera, fatta di oltre cento anni di storia e ciò dà il colpo di grazia a chi dice che la boxe è solo violenza, anziché arte ed esercizio di stile». Ricorda Maria: «Sono stata un po' una cavia ma ne è valsa la pena: una donna sul ring veniva anche presa in giro, in un mondo di soli uomini. Questa è una grande conquista».

# Pugilato

## Descrizione

Come testimoniano anche alcuni famosi film (uno per tutti “Million Dollar Baby” diretto e interpretato da Clint Eastwood) il pugilato è ormai sempre più amato e praticato anche dalle donne. È uno degli sport più antichi che si conoscano: in alcuni graffiti preistorici sono raffigurate persone che combattono con i pugni chiusi. Negli ultimi anni la Federazione Pugilistica Italiana ha dato vita alla soft boxe, una disciplina amatoriale, più accessibile per tutti. Le competizioni di

Soft-Boxe, infatti, si svolgono infatti in assoluta sicurezza, con casco integrale e senza contatto.

## Perché fa bene

L'allenamento richiede grande impegno muscolare ma anche una buona condizione delle qualità percettivo-cinetiche, coordinazione e prontezza di riflessi.





## La storia dell'emancipazione femminile inizia da lontano

anche se i cambiamenti più evidenti e rapidi si sono susseguiti in seguito alla contestazione giovanile e studentesca di fine anni '60. Nel dicembre del 1968 e nel successivo anno la Corte Costituzionale con due sentenze dichiarò incostituzionali i reati di adulterio e concubinato cancellando le pene previste. Nel 1970 la legge 352, più nota come legge Fortuna-Baslini, istituzionalizzò il divorzio, poi confermato nel 1974 da un referendum popolare. Nel 1978 venne approvata la legge 194 per la tutela sociale della maternità e l'interruzione volontaria di gravidanza. Nel 1980 furono finalmente abrogate le leggi riguardanti il "delitto d'onore" e il "matrimonio riparatore".

Ma oggi restano ancora aperte molte questioni per raggiungere una vera parità fra cui, una per tutte, la violenza. In Italia sono più di mezzo milione le donne dai 14 ai 59 anni che nel corso della loro vita hanno subito un'aggressione tentata o consumata, nel 53% dei casi l'autore è il partner e solo il 3,7% delle vittime ha il coraggio di denunciare i maltrattamenti a operatori sanitari o alla polizia. Il Ministero per le Pari Opportunità ha attivato, a partire dal 2006, il numero verde anti violenza 1522, un servizio pubblico pensato e nato esclusivamente per fornire ascolto e sostegno alle donne vittime. Il numero è attivo 24 ore su 24 per tutti i giorni dell'anno ed è accessibile gratuitamente, sia da rete fissa che da cellulare, con un'accoglienza disponibile in italiano, inglese, francese, spagnolo e arabo, con l'assoluta garanzia dell'anonimato.

**Subire un abuso non è una vergogna: se capita a te o a qualcuno di tua conoscenza non esitare a chiedere aiuto!**

### Le più grandi campionesse di sempre

**Simona Galassi**, laureata in scienze motorie con tesi sul pugilato ha conquistato tre titoli mondiali e tre europei.

**Maria Moroni, Laila Ali (Usa)**

### Per saperne di più

Federazione Italiana Pugilistica (FPI)

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



Nuoto



## In vasca, la più grande italiana di sempre: Federica a 20 anni è già un “mito”

Federica Pellegrini è stata la più giovane atleta italiana a conquistare una medaglia olimpica: ad Atene, a soli 16 anni, vince l'argento nei 200 stile libero.

L'anno successivo bisca questo risultato a Montreal, ai Campionati Mondiali. E poi diventa la prima a ottenere l'oro olimpico nella storia del nuoto italiano, a Pechino, sempre sulla distanza dei 200m. Durante i mondiali di nuoto 2009 a Roma, Federica diventa la prima donna al mondo a scendere sotto i 4 minuti nei 400 metri stile libero con il tempo di 3'59"15, per poi ripetere oro e record sui 200 m.

Perfezionista ed estremamente competitiva, ha saputo superare, nella sua intensissima carriera, numerose difficoltà: ultima, la morte dell'amato allenatore Alberto Castagnetti. Ma lei ha reagito con la solita grinta e determinazione, dedicandogli oro e

# Federica Pellegrini



record sui 200 m in vasca corta agli europei di Istanbul, a pochi mesi dalla sua scomparsa.

Federica è un vero “personaggio”, già autrice di due libri, amatissima dai fan, che la seguono a migliaia su internet, atleta fra le più glamour. Ammette di essere vanitosa e amare le ‘passerelle’: «Mi piacerebbe, quando smetterò, fare qualcosa nella moda».

La sua immagine, oggi, viene “prestata” anche per attività sociali ed educazionali: è testimonial ADMO (Associazione Donatori Midollo Osseo) e ambasciatrice nei progetti che coinvolgono tematiche legate ai disturbi alimentari, di cui lei stessa ha sofferto in passato.

# Nuoto

## Descrizione

Il nuoto presenta molte interessanti caratteristiche dal punto di vista fisiologico e biomeccanico. Contempla quattro stili: rana, farfalla, stile libero e dorso, ognuno caratterizzato da tecnica, ritmo, respirazione e benefici particolari. In quasi tutte le piscine vengono organizzati corsi adatti ad ogni età e ad ogni livello, molto diffusi anche quelli per donne in gravidanza e per neonati. Ottimo anche per la riabilitazione.

## Perché fa bene

Il nuoto consente di muovere tutti i muscoli, aiuta a dimagrire e a sciogliere il grasso in eccesso coinvolgendo tutti i punti del corpo, dalla pancia alle cosce, dalle braccia ai glutei: un vero toccasana per il fisico. Lo stile più adatto contro la cellulite è la rana, perché rimodella i cuscinetti che si formano alla radice esterna delle cosce.





### **Le più grandi campionesse di sempre**

**Federica Pellegrini**, campionessa olimpica, unica nuotatrice italiana ed una delle poche europee, ad aver infranto il record del mondo in più di una specialità.

**Stephanie Rice** (Australia), **Kirsty Coventry** (Zimbabwe)

### **Per saperne di più**

Federazione Italiana Nuoto (FIN)

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

**La tecnologia digitale** ha cambiato il modo di divertirsi e di informarsi degli italiani e i giovani sono gli indiscussi protagonisti di questa “rivoluzione”. 7 su 10 usano internet tutti i giorni, al pari della tv e molto più rispetto ai quotidiani (19%).

Ma l’informazione in rete presenta caratteristiche peculiari che è importante conoscere per evitare “fregature”. Sul sesso, ad esempio, spesso vengono riportate come veritiere vere e proprie “bufale” (usa la Coca Cola come anticoncezionale, ecc.).

Ecco le regole d’oro per navigare sicuri: non dare mai indirizzo, numero di telefono o altre informazioni che ti rendano rintracciabile. Se ti viene voglia di incontrare un amico virtuale, scegli un luogo molto frequentato e fatti sempre accompagnare. Le informazioni che ti riguardano sono di tua proprietà: se trovi una foto o un video su internet, ma non sei d’accordo, puoi segnalare l’accaduto ai gestori del sito e chiedere la rimozione. Ricorda di impostare sempre i “livelli di privacy” nei social network così da rendere accessibili solo i dati che decidi tu. Verifica sempre le informazioni che trovi in rete, salvo provengano da siti “certificati” (Ministeri, Società scientifiche, ecc.): in internet puoi trovare tutto e il contrario di tutto! In Rete è più facile diventare bulli: un fotomontaggio, un video con il cellulare, ecc. quelli che sembrano scherzi da poco possono fare molto male se amplificati dalla rete. Evita di ridicolizzare il questo modo amici e compagni e se sei vittima di questi comportamenti, segnala gli abusi ai gestori del sito dove si trova il materiale.

**Esagerare con le relazioni virtuali può isolarti dalla realtà: non stare troppe ore al pc, meglio la vita vera!**



Tennis



Foto Gianni Brucoleri

## Nel 2009 entra – prima italiana – fra le 10 tenniste migliori al mondo

Flavia Pennetta ha fatto il suo ingresso nella storia il 15 agosto 2009 quando, prima italiana di sempre, è entrata nella top ten della classifica mondiale. Determinata lo è sempre stata, come dimostra la scelta di lasciare giovanissima la famiglia per trasferirsi all'estero ed allenarsi tra la Svizzera e la Spagna. Resta però molto legata ai genitori e deve al padre Oronzo, che le mise la racchetta in mano a cinque anni, la passione per il tennis. Bella, spigliata, diretta, è riuscita a imporsi anche fuori dai campi per la sua schiettezza e simpatia.

# Flavia Pennetta

E, improvvisamente, si è resa conto di essere diventata un modello, soprattutto per i ragazzi che si avvicinano a questo sport: «Spero di essere d'esempio per le giovani perché mi considero una persona normale. Ho talento, altrimenti non avrei potuto giocare a tennis a questi livelli, ma per il fisico e la forza sono dietro a tante giocatrici più potenti, più alte, più muscolose, più tutto.



Ho lavorato tanto per migliorarmi, per crescere, per arrivare dove sono. Mi hanno sempre insegnato che paga, che se lavori prima o poi arrivano anche i risultati. Devi sempre stare lì, pronta a prendere e sfruttare qualsiasi errore dell'avversaria. Le cose nella vita girano sempre... devi solo aspettare il tuo turno".

La carriera di Flavia le regalerà ancora molte soddisfazioni ma lei già pensa a cosa la attenderà dopo: «Lasciato il tennis da professionista vorrei diventare mamma, mi piacerebbe creare una famiglia, cosa per me fondamentale nella vita. E poi, dal momento che adoro stare con i bambini, mi piacerebbe aprire una scuola di tennis per insegnare ed avvicinare i giovani al mio sport».

# Tennis

## Descrizione

Con oltre un milione praticanti in Italia e circa 200 mila tesserati, il tennis è uno degli sport più amati nel nostro Paese. Si tratta di una disciplina che unisce le dimensioni fisica, tecnica e tattica e che può essere praticata da soli o in coppia (doppio). Dal punto di vista fisico lo sforzo è molto intenso, anche perché le partite possono durare a lungo e le articolazioni devono incassare bruschi cambiamenti di direzione.

## Perché fa bene

Il tennis alterna momenti di scatto ad altri di relativo riposo. Questo comporta effetti favorevoli sia sull'apparato cardiocircolatorio e respiratorio che sul tono muscolare di tutto il corpo. Favorisce lo sviluppo della capacità di concentrazione e di autocontrollo ed aiuta a scaricare lo stress e la tensione.

## Le più grandi campionesse di sempre

**Steffi Graf**, considerata fra le migliori tenniste





e atlete. Il bilancio complessivo di tutta la sua carriera parla di 900 vittorie contro 115 sconfitte. In Italia **Flavia Pennetta** e **Lea Pericoli**. Grandi campionesse sono anche **Monica Seles** (Usa), **Gabriela Sabatini** (Argentina), **Venus** e **Serena Willimas** (Usa)

### **Per saperne di più**

Federazione Italiana Tennis (FIT)

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

## **Esiste un'età o un momento giusto per avere un figlio?**

La risposta ovviamente è no. Il "grembo psichico", indispensabile per essere mamme complete e consapevoli, si forma in genere molto più lentamente di quello biologico. Se questo a 20 anni è al top, dal punto di vista emotivo e sociale spesso questa "maturazione" si raggiunge solo molti anni dopo perché il desiderio di realizzazione personale si scontra con le esigenze e gli impegni che crescere un figlio comporta. Ottenere una laurea, una posizione lavorativa, l'affermazione, sono valori importanti che molte donne decidono di perseguire prima della maternità, per poi poter dedicare il giusto tempo ed attenzione al bambino. Senza contare la variabile economica, determinante per evitare poi di riversare sul figlio frustrazioni o difficoltà. Oggi, grazie alla contraccezione, è possibile scegliere in maniera consapevole il momento in cui diventare mamma ma è importante riservare la necessaria cura al nostro apparato riproduttivo per mantenerlo sano e pronto ad accogliere il bambino quando sarà il momento. Per prima cosa ricordati l'appuntamento annuale dal ginecologo, indispensabile per identificare e risolvere per tempo piccoli problemi o fastidi che potrebbero peggiorare ed aggravarsi nel tempo (infezioni, polipi, ecc.). Poi utilizza sempre metodi contraccettivi adeguati (pillola e preservativo) per proteggerti da gravidanze indesiderate e malattie sessualmente trasmissibili. Infine, scegli stili di vita sani: alimentazione bilanciata e moderata, movimento fisico costante, no al fumo, consumo limitato di alcol.

**Proteggi la tua fertilità: quando deciderai, potrai iniziare la gravidanza in perfetta forma!**

# Judo



# Giulia Quintavalle

## Prima italiana olimpionica nel judo

Giulia Quintavalle a Pechino, nel 2008, ha compiuto un'impresa storica: prima italiana di sempre a vincere un oro alle Olimpiadi nel judo. Uno sport che l'ha conquistata a 5 anni, sull'esempio del fratello maggiore.

Ma Giulia ama lo sport in generale e, prima di dedicarsi completamente a quest'arte marziale, pratica anche ginnastica artistica, basket e nuoto.



I risultati aumentano e di pari passo anche l'attenzione nei suoi confronti e, nel novembre 2002, viene arruolata nel gruppo sportivo della Guardia di Finanza.

Fino al 2006 gareggia nella categoria 63kg, poi il grande salto: Giulia inizia ad allenarsi per la categoria 57kg, passaggio non facile che le costerà sacrifici e lunghe diete.

Un vero supplizio per lei che ama moltissimo la buona tavola e cucinare, soprattutto i dolci.



Il rapporto con la bilancia per Giulia è davvero particolare. Per motivi agonistici, era arrivata a sfiorare i 70 kg: «Ma così era troppo. Per me era uno sforzo mangiare così tanto. Quando ho capito che non ne valeva la pena ho lasciato perdere».

Oggi, ingrassa o dimagrisce a seconda della stagione delle competizioni: normalmente pesa 61 chili ma in gara si confronta con avversarie di 57 kg. «Quindi 20 giorni prima mi metto a dieta, naturalmente sotto stretto controllo medico. È un po' fastidioso, devo rinunciare alle cose che preferisco: carboidrati e cioccolata. Però sono ben motivata, il mio obiettivo è vincere».

# Judo



## Descrizione

Il judo è un'arte marziale di origine giapponese. Allenarsi significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico e mentale. Le diverse cinture, di colori differenti, corrispondono alle classi e quindi al grado di abilità raggiunto. Quella bianca è per chi si avvicina a questa specialità, quella nera rappresenta il livello massimo.

## Perché fa bene

Determina un aumento della forza e dell'elasticità muscolare, con un incremento della capacità di concentrazione. Essendo uno sport simmetrico ottiene uno sviluppo omogeneo ed equilibrato di tutta la muscolatura. Aumenta il volume polmonare, l'efficienza cardiaca e viene migliorata la capacità di recupero dopo lo sforzo.



### **Le più grandi campionesse di sempre**

**Ryoko Tani** (Giappone) la più famosa judoka nel mondo, regina indiscussa dei 48 kg è giunta al 7° titolo mondiale.

**Giulia Quintavalle, Laura Di Toma, Ylenia Scapin**

### **Per saperne di più**

Federazione Italiana Judo lotta Karate Arti Marziali (FIJLKAM)

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

**L'attenzione per la bilancia** è molto diffusa fra le donne, a tutte le età. Ma, soprattutto nell'adolescenza, è purtroppo frequente che si trasformi in ossessione, con la possibile comparsa di disturbi alimentari e di problemi complessi e gravi come l'anoressia e la bulimia. La prima è data dalla ricerca della magrezza a tutti i costi, con una dieta ossessiva, spesso accompagnata da esercizio fisico compulsivo ed una progressiva ed eccessiva perdita di peso. Chi ne è colpito sviluppa un'immagine di sé distorta, il desiderio di dimagrire sempre più ed un vero e proprio terrore del grasso.

La bulimia provoca invece il bisogno di ingurgitare grandi quantità di cibo cui segue immediatamente la necessità di espellerlo, per non assimilarlo (provocandosi il vomito o con l'utilizzo di lassativi e purghe).

Entrambi questi problemi rappresentano nel nostro Paese un fenomeno allarmante e in crescita. Ma, anche senza giungere a questi estremi, sono molte (circa il 30%) le donne che si sottopongono a una dieta "autogestita".

Attenzione al fai da te! Perdere peso improvvisamente e senza controllo può essere pericoloso per la tua salute fisica, sessuale (blocco delle mestruazioni, calo del desiderio, secchezza vaginale, ecc.) e psichica.

**La consulenza di un esperto (medico, dietologo, allenatore, ecc.) è indispensabile per poter salvaguardare forma fisica e salute**

# Ginnastica ritmica



# Le ragazze della squadra italiana



**Quarte per una beffa alle Olimpiadi di Pechino, non hanno mollato ed hanno ottenuto, nel 2009 il titolo mondiale di ginnastica ritmica a squadre a Miè in Giappone**

Era il 24 agosto 2008. L'avventura olimpica delle azzurre della ginnastica ritmica si concludeva con una medaglia di legno. Solo quarte, immeritamento, una delusione cocente fra mille polemiche. Come si sarebbe comportata la squadra dopo una simile batosta, come recuperare l'entusiasmo e la voglia di continuare? Tutte le protagoniste erano deluse e amareggiate e si temeva che sull'onda dello sconforto e dell'indignazione alcune di loro avrebbero rinunciato alle competizioni.



Invece no. La determinazione, la forza, la voglia di vincere di queste giovani atlete sono state superiori alle avversità e poco più di un anno dopo, il 12 settembre 2009, ai Mondiali di Miè, in Giappone, le farfalle azzurre hanno vinto la medaglia d'oro nel Concorso Generale a Squadre.

«Dopo Pechino morivamo dalla voglia di tornare in pedana – confessa la capitana Elisa Santoni – Quel quarto posto ci bruciava troppo, volevamo dimostrare il nostro reale valore». Oltre a lei, le protagoniste dell'impresa sono Elisa Bianchi, Daniela Masseroni e Angelica Savrayuk – atlete dell'Aeronautica Militare – Giulia Galtarossa e Romina Laurito. «Un gruppo tosto – commenta l'allenatrice Emanuela Maccarani – volevano la rivincita e l'hanno ottenuta». Tutte insieme, unite, sia chi aveva vissuto in prima persona l'esperienza deludente dell'olimpiade, sia le "new entry", hanno costruito questo successo, un esempio di come il gioco di squadra e l'alleanza femminile possano permettere di superare anche i momenti più bui.

### Descrizione

La ginnastica ritmica è una disciplina che unisce sport, arte, musica e danza. È principalmente femminile, sviluppa la flessibilità e l'eleganza dei movimenti. Prevede l'utilizzo di cinque piccoli attrezzi: palla, clavette, cerchio, nastro e fune. La Federazione Internazionale di Ginnastica riconobbe questa disciplina nel 1961, prima come *ginnastica moderna*, poi come *ginnastica ritmica sportiva*, ed infine come *ginnastica ritmica*.

### Perché fa bene

La ginnastica è uno sport completo come il nuoto. È consigliata fin da piccole perché sviluppa la coordinazione e la destrezza, abilità necessarie per tutte le altre discipline sportive. Per questo motivo rappresenta un'ottima attività motoria di base per praticare in futuro anche altri sport. La buona postura favorisce il portamento, l'eleganza e l'armonia della figura.

### Le più grandi campionesse di sempre

**Eugenia Kanaeva** (Russia), Campionessa olimpica (Pechino 2008), mondiale (Miè 2009)





# Ginnastica ritmica

ed europea (Torino 2008) in carica

**Anna Bessonova** (Ucraina), campionessa mondiale nel 2008 e due medaglie di bronzo consecutive ai Giochi Olimpici

**Julieta Cantaluppi** medaglia d'oro individuale ai Giochi del Mediterraneo – Pescara 2009. Pluri-campionessa Italiana.

**Per saperne di più**

Federazione Ginnastica d'Italia (FGI)

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



**Lo spirito di squadra** sta diventando sempre più di moda anche nel mondo della scuola o del lavoro. Ma che significa? In sostanza unire le energie, collaborare per un obiettivo comune (la vittoria), cercando di coprire con i propri punti di forza le debolezze del compagno, e viceversa. In questo modo si riesce a far emergere il meglio di ognuno. Una regola che vale per i gruppi ma anche nella coppia. E perché i singoli ruoli e tutta la squadra funzionino è indispensabile la motivazione. Quella di base è molto semplice: fare ciò che piace. Cerca di seguire sempre le tue inclinazioni, nella scuola, nello sport, nel lavoro... solo così potrai ottenere la massima soddisfazione. Scegliere un'attività, un corso di studio o un ragazzo solo per imitare un'amica non è una buona ragione... si tratta di decisioni importanti, che devi prendere da te. Solo pensando con la tua testa potrai dare il meglio. E nello sport, come nella vita, è fondamentale l'allenamento. Serve per prepararsi ad una competizione, ad un esame o alla "prima volta": non puoi sostenere una gara se non conosci le regole, né ottenere buoni voti se non studi. Allo stesso modo per vivere al meglio la tua sessualità devi possedere i "fondamentali": conoscenza di te, fiducia nel partner, scelta di un contraccettivo sicuro.

**Il buon team non si improvvisa, servono pazienza, comprensione e complicità**



Marcia



## Bronzo a Pechino 2008, Elisa Rigaudo è oggi il volto della marcia italiana al femminile

Elisa si è innamorata della marcia dopo alcune esperienze nello sci alpino e nelle corse campestri. È diventata un'atleta completa ed è riuscita ad affermarsi in questa disciplina seguendo l'esempio e i consigli di Betty Perrone, amica e mentore nella vita e nello sport. Oggi è una campionessa

affermata, il punto di riferimento per la marcia femminile in campo nazionale, con importanti risultati nei maggiori eventi del calendario mondiale.

# Elisa Rigaudo

Il successo più grande è il terzo posto alle Olimpiadi di Pechino nel 2008, un traguardo raggiunto grazie alla sua tenacia e determinazione. Si è infatti sottoposta ad allenamenti durissimi, spesso in quota «dove devo andare per



risolvere i miei problemi di ematocrito ed emoglobina bassa». È solare, caparbia ma allo stesso tempo dolce, e fa dell'umiltà, semplicità e sincerità i suoi valori guida. Elisa dimostra inoltre una forte sensibilità verso i meno fortunati: si impegna attivamente nel volontariato, in particolare nei confronti dei più piccoli.

Sulla maternità dice: «Da sempre penso che se una persona ha la possibilità e il desiderio di avere figli dovrebbe adottarli. A me piacerebbe molto, se ne avrò la possibilità, adottare un bambino per dargli l'opportunità di vivere una vita come tutti gli altri...». Si definisce «una ragazza con i piedi per terra» e ha una vera passione per l'alpinismo, al quale si dedica appena i suoi impegni glielo permettono: «La montagna è il luogo dove vivo, dove sono cresciuta e da dove non potrei stare lontana».

# Marcia

## Descrizione

La marcia è una specialità dell'atletica leggera che può essere definita come una forma estrema del camminare. Consiste in una progressione costante ed armonica di passi eseguita in modo che l'atleta mantenga il contatto con il terreno almeno con uno dei due arti inferiori, senza che si verifichi una perdita di contatto evidente; in pratica non è presente una fase di sospensione, a differenza della corsa.



## Perché fa bene

La marcia è consigliabile anche ai sedentari che si avvicinano all'attività fisica. Richiede un grande sforzo durante gli allenamenti, tanto che i carichi alla settimana possono arrivare, anche a un centinaio di km. La disciplina trova diretta corrispondenza con lo Spirito Olimpico: raggiungimento degli obiettivi nell'autentico confronto e rispetto dell'avversario sono valori imprescindibili.

## Le più grandi campionesse di sempre

Betty Perrone, che in carriera tra l'altro ha



vinto nella 10 km di marcia l'oro ai Giochi del Mediterraneo nel 1997, l'argento alle Olimpiadi di Atlanta del 1996 e ai mondiali di Goteborg del 1995, e nella 20 km il bronzo ai mondiali di Edmonton del 2001. Fra le più grandi italiane di sempre anche **Elisa Rigaud**, **Ileana Salvador** e **Annarita Sidoti**. A livello mondiale **Olga Kaniskina**, oro nella 20 km a Pechino 2008 e ai mondiali di atletica di Berlino 2009.

### **Per saperne di più**

Federazione Italiana di Atletica Leggera [www.fidal.it](http://www.fidal.it)

## **Lo sport, soprattutto se praticato all'aria aperta,**

rappresenta davvero un grande compagno di vita, fondamentale per restare in salute. E questo vale soprattutto nelle donne. Tuttavia, se da bambini maschi e femmine praticano all'incirca la stessa quantità di attività fisica, nelle giovani tra i 14 e i 19 anni si registrano percentuali di abbandono fino al 70%, dovute soprattutto a disagi legati al ciclo. Un problema che si può affrontare e risolvere, ad esempio utilizzando la pillola contraccettiva, come molte atlete ai massimi livelli, per risolvere i disagi legati alle mestruazioni e per "programmarle" in modo che non interferiscano con le gare.

Chi fa attività fisica ha una marcia in più, anche nell'amore e nella sessualità: è più consapevole, si protegge con la "doppia barriera" (pillola più preservativo), ha un numero più ridotto di partner e un minor rischio di gravidanze indesiderate. Non solo: presenta stili di vita nettamente più sani, non fuma, raramente beve alcolici, non usa sostanze e sviluppa un'immagine corporea migliore. Inoltre le ragazze sportive sono due volte meno depresse e possiedono una migliore autostima, anche perché più abituate a mettersi alla prova e ad affrontare gli ostacoli.

I benefici proseguono fino alla menopausa, che queste donne raggiungono più in forma e con un minor rischio di osteoporosi e malattie cardiovascolari e oncologiche.

**Sport è donna: scegli quello che fa per te!**



Windsurf



## Campionessa olimpionica di windsurf, sulla tavola da 27 anni, per i mari del mondo

Il richiamo del mare per Alessandra è irresistibile: quattro volte sul podio in cinque edizioni dei giochi olimpici è la velista più medagliata della storia e nel 2008 la Federazione mondiale l'ha premiata come miglior atleta in assoluto. Già da bambina sognava di diventare un'atleta professionista.

Appassionata di tutti gli sport, dalla corsa al tennis, dal basket al nuoto, fino a quando a 13 anni ha scoperto la tavola a vela: un "gioco" che ben presto è diventato la sua vita. Nel 1989 ha vinto il primo dei suoi dieci titoli mondiali, in oltre vent'anni ha regatato in tutte le classi e punta a Londra 2012. «Non posso vivere senza il mare, mi ci sono avvicinata fin da bambina e non me ne sono mai

# Alessandra Sensini



staccata. Guardarlo è come stare di fronte a qualcosa di fantastico, quasi una divinità. Il mio è uno sport individuale, tu e il vento, tu e il mare, ma poi anche quegli spazi immensi che ti spalancano pensieri di ogni tipo. Uno sport così ti influenza il carattere, io sono disponibile e aperta ma poi per certi aspetti sono proprio una solitaria, anche se paradossalmente l'unica mia paura è quella della solitudine».

Una vita sempre in movimento, sempre in viaggio, fuori casa fino a 300 giorni l'anno. Tante soddisfazioni ma anche tanti sacrifici, soprattutto sul fronte della vita privata: «Rimpianti sì, a volte, per forza, perché se vivi lo sport con un ritmo da reparto presse è chiaro che la vita personale passa in secondo piano. Ma è il mio 27° anno di windsurf e posso solo dire che me la sono cercata: l'ho voluto con tutte le mie forze e questo sono diventata».

# Windsurf

## Descrizione

Il windsurf è uno sport che prevede l'utilizzo di una tavola a vela e può essere praticato nei nostri mari e laghi. Il surf invece utilizza solo la tavola, "cavalcando" l'onda, ed è molto diffuso soprattutto nei paesi che si affacciano sull'oceano Pacifico. Accessorio indispensabile è la muta che viene indossata per entrambe le specialità.

## Perché fa bene

I miglioramenti fisici del windsurf sono notevoli, come anche il potere rilassante che deriva dall'attività all'aria aperta. I principali benefici sono il potenziamento dell'autocontrollo, l'aumento della forza, dell'equilibrio, della resistenza e della destrezza. Amplia le funzioni degli organi di percezione.





## Le più grandi campionesse di sempre

Alessandra Sensini

Iballe e Daida Ruana Moreno (Spagna),  
Barbara Kendall (Nuova Zelanda)

## Per saperne di più

Federazione Italiana Vela (FIV)

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

**Per vivere al meglio la propria femminilità** è fondamentale ristabilire l'equilibrio e l'armonia con la natura e l'ambiente. Le più diffuse patologie delle società occidentali sono infatti legate a stili di vita scorretti e/o all'inquinamento. Questo vale soprattutto per le donne, che possiedono un meccanismo biologico molto delicato a cui è legata la possibilità di procreare: l'aumento di malattie come l'endometriosi, i disturbi premestruali e mestruali, l'infertilità si può imputare anche a comportamenti sbagliati e/o all'influenza di sostanze nocive. Talvolta sono sufficienti semplici accorgimenti per riuscire a ridurre al minimo i rischi legati all'utilizzo di sostanze dannose e per massimizzare le proprietà dei frutti che il pianeta ci offre. Naturale è bello quindi, ma attenzione agli estremismi: vivere "bio" non significa rifiutare a priori gli sviluppi della tecnologia e della ricerca medica e alle possibilità che questa ci offre di migliorare la nostra salute. Lo testimonia l'importante contributo che hanno già ottenuto e continuano ad offrire in tutte le fasi dell'esistenza della donna: dall'adolescenza, alla gravidanza, alla menopausa. Negli utili anni poi, si sono compiuti progressi evidenti per ottenere molecole sempre più "dolci". Fra queste, il primo anticoncezionale a base di estradiolo, l'ormone identico a quello prodotto dall'organismo femminile, particolarmente adatto per chi cerca una contraccezione "costruita" intorno al corpo. In ogni nostra scelta è importante maturare la giusta consapevolezza e non sottovalutare mai le conseguenze dei nostri comportamenti per il benessere individuale e collettivo.

**Per recuperare i tempi del corpo e ritrovare il benessere, va sviluppata più attenzione per l'ambiente che ci circonda**

# Mestruazioni e sport



**F**ino a non molti anni fa, le mestruazioni venivano considerate come una “malattia”: meglio non affaticarsi, sconsigliato fare il bagno, la doccia o lavarsi i capelli e, ovviamente, “vietato” praticare sport. Si tratta solo di pregiudizi senza fondamento!

Oggi le opinioni sono decisamente cambiate, anche grazie al sostegno di studi scientifici che hanno affrontato la relazione fra mestruazioni e attività fisica. Ormai è assodato che non vi è alcuna preclusione di fondo nel praticare sport anche “in quei giorni”, anzi. Durante il flusso si può svolgere una vita del tutto normale! Come sempre però bisogna porre attenzione alle peculiarità individuali: le percezioni sono diverse da persona a persona. C’è chi nei giorni precedenti e durante il flusso sta male e si sente a disagio e chi, al contrario, riesce a praticare sport senza problemi. Nel primo caso, ciò che lo specialista e l’allenatore possono consigliare, è l’utilizzo della contraccezione ormonale che, nelle varie formulazioni oggi disponibili, può essere molto utile per ridurre la durata, l’intensità delle perdite, il dolore o i disturbi premestruali. L’utilizzo del tampone interno permette inoltre di minimizzare il disagio durante l’allenamento o la gara: una volta posizionato infatti risulta praticamente invisibile

e non viene quasi percepito. Se hai difficoltà ad inserirlo rivolgiti al ginecologo che potrà spiegarti alcuni esercizi per imparare a rilassare il muscolo elevatore (è il responsabile di queste difficoltà). Vi sono anche dati che indicano come lo sport possa essere un alleato contro i “disturbi femminili”: un gruppo di ricercatori della Duke University (Durham NC, USA) ha dimostrato che l’esercizio aerobico, come la corsa, può diminuire i sintomi della sindrome premestruale e in modo particolare la depressione.

## Ciclo e attività fisica: le regole

**S**e non sei un’agonista (sottoposta ad allenamenti controllati), ecco alcune buone norme da seguire per non rinunciare al tuo sport preferito anche durante il ciclo:

**IN PISCINA:** la temperatura dell’acqua non deve essere né troppo calda né troppo fredda. È sconsigliato restare in acqua troppo a lungo. Una nuotata a ritmo non troppo intenso può avere un effetto rilassante.

**IN PALESTRA:** non esagerare con i pesi e con gli attrezzi da cardio-fitness. Ottimi gli esercizi di stretching, soprattutto per



## d'oro per ogni disciplina

le gambe e quelli di allungamento della colonna. Movimenti dolci, che lasciano una sensazione di benessere generale.

**TENNIS, PALLAVOLO, ecc.:** se giochi all'aperto, evita le ore più calde della giornata, in modo particolare tra mezzogiorno e le prime ore del pomeriggio. Durante i giorni di flusso può capitare di sentirsi più deboli e possono verificarsi cali di pressione, più probabili quando il termometro sale.

**JOGGING E BICICLETTA:** il ritmo non deve essere troppo elevato, evita le ore più calde e fai attenzione all'idratazione, prima dell'attività fisica, durante e anche nelle ore successive.

# Vincere a scuola . . . e nella vita

**N**on è detto che chi va male a scuola sarà un "perdente" nella vita . . . Albert Einstein insegna! Il grandissimo scienziato, a parte fisica e matematica, andava male in tutte le altre materie e così venne bocciato . . .

Non c'è dubbio però che impegnarsi e riuscire bene alle superiori e all'università ti offre una chance in più di affermarti, ottenere una posizione lavorativa più gratificante, probabilmente un miglior stipendio, ecc.

Che si tratti di una semplice interrogazione, della "maturità" o di un esame universitario non cambia poi molto: ogni prova va affrontata con l'atteggiamento giusto ed alcuni semplici consigli potranno aiutarti ad acquisire sicurezza e fiducia in te stessa. Qualità sempre utili nella vita, sia sul lavoro che nelle relazioni di coppia o con gli altri.

## L'ABC

- Evita di studiare a letto o davanti al PC
- Non ascoltare TV o radio durante lo studio, non rispondere al cellulare e ai messaggi. Organizzati in modo da effettuare le tue chiamate prima o dopo.
- Segui una buona e sana alimentazione, il tuo cervello ha bisogno di nutrirsi! Si a pane, pasta o riso, verdura, formaggi freschi, yogurt, uova, latte, frutta, gelati o biscotti (in quantità limitate).

Evita invece caffè in grandi quantità, patatine in sacchetto, salatini e cioccolata: hanno proprietà eccitanti.

- Dedica la giusta attenzione a quanto stai facendo. Impara a concentrarti su un singolo compito per volta: in questo modo farai meno fatica ed impiegherai meno tempo ad apprendere
- La calma è indispensabile. Allenati a respirare lentamente e profondamente: ti aiuterà a tenere sotto controllo l'ansia
- Studia in compagnia! Ripetere e farti interrogare da un compagno è il modo migliore per metterti alla prova, il confronto è sempre costruttivo
- **PENSA POSITIVO!** Mantenere un atteggiamento vincente è la prima regola per esserlo davvero



Esistono comportamenti o abitudini che possono favorire e facilitare la capacità di affermarsi in maniera propositiva e affrontare da protagoniste la propria vita. Ecco alcuni consigli:

**Sii curiosa:** il desiderio di capire, di imparare, di saperne di più è una molla fondamentale per migliorare. Mantenersi informati su quanto accade nel nostro Paese e nel mondo è indispensabile per la tua formazione ma anche per riuscire a star bene in mezzo agli altri (per non sentirti fuori luogo ed evitare gaffes).

**Viaggia:** muoversi, scoprire nuovi luoghi e nuove culture è importante per ampliare gli orizzonti della mente e per riuscire a formare un pensiero critico e obiettivo sulla nostra realtà. Per viaggiare non servono tanti soldi: esistono modi economici e divertenti per scoprire l'Italia e gli altri Paesi. E ricordati, non conta solo la meta ma godersi anche l'intero percorso.

**Confrontati:** mettersi in discussione è sempre sintomo di intelligenza. Il confronto con gli amici, i compagni di scuola o di classe, il partner, i genitori, ecc. è sempre arricchente. Non precluderti mai la possibilità di nuove amicizie: si tratta di un importantissimo "capitale".

**Coltiva più interessi:** anche quando si eccelle in un campo (uno sport, la scuola, un hobby, ecc.) è pericoloso coltivarlo come unica attività e passione. Si rischia di privarsi di molte opportunità. Magari puoi scoprire un talento che non sapevi di possedere.

**Non accontentarti:** chi resta seduto sugli allori ben presto viene superato... l'importante non è essere primi a tutti i costi ma chiedere sempre il meglio per te stessa: che si tratti di un ragazzo, del risultato scolastico o sportivo.

# La salute, la sfida più importante



La cura di sé e della propria salute è la base che ci permette di affermarci e realizzarci negli altri campi: tutto parte da lì. Il corpo è la nostra “casa” e dobbiamo imparare a mantenerla pulita, in ordine ed efficiente. In particolare, dedica la giusta attenzione al tuo apparato riproduttivo.

**L'igiene intima:** lava accuratamente ogni giorno le parti intime con detergenti non troppo aggressivi e acqua tiepida e asciugati con teli puliti. Lavati sempre accuratamente le mani prima e dopo essere andata in bagno. Non utilizzare sempre il salvaslip: impedisce la giusta traspirazione. Cambia spesso gli assorbenti igienici durante il flusso mestruale, sia interni che esterni. Evita biancheria intima e indumenti troppo stretti. Preferisci sempre biancheria intima di cotone e fibre naturali. Non utilizzare profumi o detergenti a base alcolica.

**La prevenzione:** esistono alcuni esami che vanno previsti

di routine per individuare per tempo eventuali problemi o malattie: la visita ginecologica va eseguita una volta all'anno. In questa occasione il tuo medico potrà sottoportarti al pap test, un esame rapido e poco invasivo che consente di individuare precocemente il tumore del collo dell'utero. L'autopalpazione del seno è una sana abitudine, un gesto che puoi eseguire tu stessa, sotto la doccia o a letto, per riconoscere per tempo eventuali anomalie. Il tuo ginecologo ti spiegherà come eseguirla correttamente.

**La protezione:** l'utilizzo di metodi contraccettivi appropriati è indispensabile per poter affrontare in maniera serena l'attività sessuale. In primo luogo per evitare una gravidanza indesiderata, che apre scenari complessi ed estremamente delicati qualsiasi sia la decisione rispetto al suo esito. Poi per mettersi al sicuro da malattie sessualmente trasmissibili estremamente pericolose, anche per la fertilità. Chiedi al tuo partner, anche se abituale, di usare sempre il preservativo. Per te invece scegli la contraccezione ormonale, la più sicura in assoluto.

# Test: Sei anche tu una ragazza vincente?

Rispondi con sincerità  
alle domande: è un modo  
per verificare quanto sei  
determinata a diventare  
una "campionessa"  
nella vita



1. Quando in un gioco/sfida ti accorgi che c'è qualcuno più bravo di te, tendi ad abbandonare la prova per non rischiare di piazzarti dopo di lui/lei?

**A** sempre

**B** qualche volta

**C** mai

2. Quante volte pratichi attività fisica?

**A** meno di una volta a settimana

**B** una/due volte a settimana

**C** almeno tre volte a settimana

3. A scuola/al lavoro il tuo rendimento è:

**A** insufficiente

**B** sufficiente

**C** buono

4. Hai un rapporto sessuale con un nuovo partner: gli chiedi di utilizzare il preservativo?

**A** mai

**B** qualche volta

**C** sempre

5. Devi affrontare una prova (una gara, un esame, ecc.): ti prepari al massimo delle tue possibilità?

**A** raramente

**B** qualche volta

**C** sempre

6. Al cinema, in quale di questi ruoli ti riconosci di più?

**A** spettatore

**B** comparsa

**C** attore protagonista

7. Usi la pillola?

**A** no

**B** l'ho usata ma in questo momento no

**C** sì

### 8. Quante volte alla settimana leggi un quotidiano?

- A** *meno di una volta*       **B** *una/due volte*       **C** *almeno tre volte*

### 9. Ti sei mai sottoposta ad una visita ginecologica?

- A** *no*       **B** *no, ma mi sono informata*       **C** *sì*

### 10. Attualmente sei:

- A** *molto sovrappeso/sottopeso*       **B** *un po' sovrappeso/sottopeso*       **C** *in linea*

### 11. Fumi?

- A** *sì*       **B** *una sigaretta ogni tanto*       **C** *no*

### 12. Una gravidanza indesiderata

- A** *può capitare*       **B** *sarebbe un grave errore*       **C** *non succederà a me*

### 13. Un bel sogno...

- A** *resta nel cassetto*       **B** *può diventare realtà*       **C** *è un obiettivo da raggiungere*

### 14. Ti capita di gettare a terra pezzi di carta, biglietti dell'autobus, ecc.?

- A** *spesso*       **B** *ogni tanto*       **C** *mai*

### 15. L'educazione sessuale a scuola

- A** *è inutile*       **B** *è un'opportunità*       **C** *è una necessità*

### Maggioranza di risposte A

Il tuo atteggiamento è piuttosto passivo, se vuoi diventare una campionessa devi impegnarti di più! Ricordati che nessuno nasce con un destino già predestinato e tutti possono migliorarsi. Poniti degli obiettivi ragionevoli e dai il massimo per raggiungerli. Vedrai che con il tempo potrai "spostare l'asticella sempre più in alto"! Cerca di informarti meglio sulla tua salute sessuale: quelli che consideri "piccoli imprevisti" o "cose da nulla" possono rivelarsi veri e propri rischi.

### Maggioranza di risposte B

Sai cosa vuoi ma la costanza non è il tuo forte... Possiedi un ottimo potenziale, devi solo sforzarti di non perdere di vista l'obiettivo da raggiungere. Per diventare veri campioni non basta avere l'intuizione geniale ma sono necessari anche l'allenamento e la dedizione: solo così potrai mantenere prestazioni da podio. E ricorda, posticipare a domani (la dieta, lo studio, la palestra, l'utilizzo della pillola contraccettiva...) è spesso una scusa per non iniziare affatto!

### Maggioranza di risposte C

Complimenti! Sei una vera fuoriclasse e ci tieni a rimanerlo, ti prendi cura di te e dell'ambiente che ti circonda. Il tuo unico rischio è considerarti più brava degli altri: nel gioco di squadra è fondamentale riconoscere i propri punti di debolezza e i punti di forza altrui: in questo modo, colmando le reciproche lacune, si può restare in vetta alla classifica! Ed è sempre possibile migliorarti: mantieni il tuo atteggiamento positivo e... hai già la medaglia al collo!



# SIGO

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Via dei soldati 25, Roma • Tel 06 6875119 • Tel/fax 06 6868142  
federazione@sigo.it

**Scegli Tu** è il programma di informazione sulla contraccezione pensato e coordinato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO). [www.sceglitu.it](http://www.sceglitu.it)



**Numero Verde**  
**800-555323**

(attivo i giorni feriali dalle 14 alle 17)

*Realizzazione*

 **Intermedia editore**

via Malta 12/b, 25124 Brescia  
Tel. 030 226105, fax 030 2420472  
intermedia@intermedianews.it • www.medinews.it

*Con il contributo di*

