

paola.misiano@imsto.it

Da: "D'Amico Claudio" <Claudio.D'amico@ansa.it>
A: <paola.misiano@imsto.it>
Data Invio: venerdì 11 dicembre 2009 15.36
Allega: INVITO 10-12-09.pdf; COMUNICATO STAMPA.doc
Oggetto: I: DA IST. DI MEDICINA DELLO SPORT/INVITO CONF. STAMPA "ANZIANI IN PALESTRA"

ZCZC1183/

SXR

Sociale --> Gente, Persone --> Terza Età

Sport

R CRO S56 QBKT

ANZIANI: LO SPORT FA BENE, RICERCA SU OVER 60

(ANSA) - TORINO, 10 DIC - L'esercizio fisico programmato, costante e intenso migliora l'efficienza fisica degli anziani. La conferma viene dalla ricerca '' Anziani in palestra' condotta e pubblicata dall'Istituto di Medicina dello Sport di (Imsto), presentata oggi.

Si tratta del risultato di studi durati otto anni, dal 1999 al 2007, effettuati su 160 persone ultrasessantenni della UniTre, l'Università della Terza Età' che sono stati divisi in due gruppi e hanno seguito programmi di lavoro specifico e sistematico in palestra, appositamente preparati dal team di medici e laureati in Scienze motorie dell'Istituto di Medicina dello Sport. All'inizio e alla fine di ogni anno, poi, sono stati sottoposti ad una valutazione funzionale.

''I risultati - spiega il dottor Pietro Astegiano, vicedirettore dell'Imsto, che ha elaborato i dati insieme all'altro vicedirettore, Gian Pasquale Ganzit - evidenziano che in linea generale l'attività fisica costante, intensa e coordinata in palestra riduce il naturale processo di invecchiamento degli ultrasessantenni, generando miglioramenti nella mobilità articolare, nella forza muscolare e nella densità ossea. A ciò si aggiungono un incremento delle capacità respiratorie, una riduzione della pressione arteriosa e la stabilizzazione del peso corporeo. La costanza è importante in quanto è risultato chiaro come nei mesi estivi ci fosse la tendenza nei nostri 'allievi' a perdere parte dei benefici che erano stati acquisiti nei mesi precedenti''.(ANSA).

YJR-BAN

10-DIC-09 17:27

NNNN

Claudio D'Amico
Responsabile
Sede Regionale Ansa per il Piemonte

11/12/2009

Lo sport rallenta l'invecchiamento

Test di otto anni su 160 anziani: peso e pressione stabili e migliora pure l'umore

TIMOTHY ORMEZZANO

NON solo bambini. Oltre a monitorare dal 1980 le condizioni di salute dei ragazzini di prima media (ben 6400 all'anno), l'Istituto di Medicina dello Sport di Torino tiene d'occhio anche gli anziani. I dati raccolti nel corso di uno studio iniziato nel 1999 e durato ben otto anni sono stati elaborati e raccolti nella pubblicazione "Anziani in Palestra", una ricerca sulle modificazioni dell'efficienza fisica nella terza età, diretta dal professor Carlo Grubaud e coordinata dal dottor Piero Astegiano e dal dottor Gian Pasquale Ganzit. Un lavoro senza precedenti per campione e durata, destinato a fare letteratura scientifica.

I risultati conclusivi evidenziano come, in linea generale, l'esercizio fisico costante e coordinato da medici dello sport e laureati in scienze motorie riduce il naturale e progressivo processo di invecchiamento degli ultrasessantenni.

La pratica sportiva genera tra gli anziani un consistente miglioramento in termini di mobilità articolare, flessibilità, forza muscolare e densità ossea. A ciò si aggiunge un incremento delle capacità respiratorie, una riduzione della pressione arteriosa e, non ultima, la stabilizzazione del peso corporeo. Dati conformanti



Accertato un incremento delle capacità respiratorie e della forza muscolare

che si traducono nel riuscire a mantenere un benessere psico-fisico e una preziosa autonomia anche in età avanzata, con conseguenti ricadute positive sulla qualità di vita e sull'umore.

Il campione analizzato è stato reclutato per lo più all'Università

della Terza Età di Torino: 160 soggetti (in maggioranza donne) con un'età media iniziale di 63 anni. Non sono state accettate le persone con trascorsi di sport agonistico e nemmeno gli individui non idonei a sopportare un tipo di attività intensa. Già, perché

«I terribili vecchietti non sono stati sottoposti a comode sedute di ginnastica dolce, bensì a un'attività sportiva vera, utile, mirata. I nostri non più giovani sono stati divisi in due gruppi di lavoro e seguiti per otto mesi l'anno. Un gruppo è stato sottoposto ad un

programma di attività motoria, specifica per la terza età, di tre ore settimanali, per un periodo di quattro anni. I componenti dell'altro gruppo hanno invece svolto attività libera, auto-organizzata, per un periodo analogo. Al termine dei 4 anni i due gruppi si sono scambiati i ruoli. Tutti i soggetti si sono sottoposti all'inizio e alla fine di ogni anno ad una valutazione funzionale che ha permesso di analizzare e comparare tra loro circa un milione di dati.

Pochissime le defezioni: quasi tutti i 160 anziani sono arrivati al termine del percorso. Qualcuno è rimasto vittima di una sorta di "nonnismo": non si parlò, no; di odio scherzoso da caserma, ma del non farcela a uscire dalla parte di nonni, diserbare la palestra, e limitare la propria attività fisica a spingere il passeggino del nipote.



N. POOL
Gian Pasquale Ganzit, uno dei coordinatori del progetto

L'intervista

I consigli del campione di Roma '60, oggi settantenne

Livio Berruti: "L'attività fisica aiuta a non perdere la curiosità"

LIVIO Berruti, a quasi mezzo secolo dalla storica medaglia d'oro di Roma '60: settant'anni e non sentirti?

«Sì, merito dello sport che fa bene non solo fisicamente, ma anche mentalmente. L'attività fisica riduce le tossine del cervello e aiuta a pensare al futuro anziché al passato. La pratica sportiva, inoltre, permette di mantenere la curiosità delle proprie azioni, capacità e limiti. Perdere la curiosità vuol dire invecchiare».

Quali sono i suoi consigli per stare bene nella terza età?

«Utilizza ogni sistema possibile per fare movimento. Evitare l'ascensore, preferirne una passeggiata a un giro in



Livio Berruti

66

Ma è fondamentale, poi, avere un'alimentazione sana, varia, piacevole e non troppo limitata. Io ho partecipato a vere e proprie battaglie gastronomiche. Metto grinta e fisica (e anche la tavola, tanto da battere alcuni lanciatori di peso) proprio di doppio di me. Per fortuna ho un metabolismo accelerato, che mi salva la linea».

99

auto. Si avvaiano buone ricadute fisiche e psicologiche. E' fondamentale, poi, avere un'alimentazione sana, varia, piacevole e non troppo limitata».

A proposito, cresce la leggenda di un Berruti pantagruelico. Tanto cibo e poca ciccia: come si fa?

«Ho partecipato a vere e proprie battaglie gastronomiche. Metto grinta e fisica (e anche la tavola, tanto da battere alcuni lanciatori di peso) proprio di doppio di me. Per fortuna ho un metabolismo accelerato, che mi salva la linea».

Il suo è degli ultrasessantenni, può dire un'età normale? La ginnastica dolce e il nuoto, le attività sportive, la scelta della velocità si sta allora a un senso di più?

«Sì, ma bisogna fare attenzione: la carica nervosa, psicologica non scappano e vanno smaltite dalle ossa, dalle giunture e dai muscoli. Per questo la dolcezza è stata l'attività fisica di alto livello si cura e il rischio di andare incontro a traumi continue è devastante».

(L.orr.)

il calore che non pesa

DOWN SWEATER

L'originale. Progettato per ottime prestazioni estive in montagna, la sua praticità lo rende un capo ideale anche per la città. Le giacche di via Giustiniana di prima scelta conferiscono calore e una leggerezza tale da renderlo unico con i suoi 354g di peso. Comprimibile, lento da poter essere raccolto nella sua stessa tasca. L'innovativo tessuto esterno è in poliestere riciclato al 100%. Diffidate delle imitazioni.

patagonia
patagonia.com

www.giroin giro.com
www.giroin giro.com

Via Galvani, 45F (zona Via delle Botteghe)
Torino - Tel. 011 8126437

C.so De Gasperi, 20
Torino - Tel. 011 5681472

Piazza Vittorio Veneto, 104a
Torino - Tel. 011 4127269

Via Carlo Alberto, 5
Chivasso (TO) - Tel. 011 9427135

il caso

MARCO ACCOSSATO

Ricerca su campione di over 63

La ginnastica dolce migliora le condizioni fisiche degli anziani, ma è in quella edura l'elisir di lunga vita. Lo rivela una ricerca sulle modificazioni dell'efficienza fisica nella Terza età, condotta per nove anni dall'Istituto di Medicina dello Sport di Torino. Centosessanta anziani di entrambi i sessi, fra i 63 e i 75 anni di età, sono stati messi a dura prova in palestra - per quattro anni, da ottobre a maggio, tre ore a settimana - da laureati in scienze motorie. I risultati sorprendono. Uno per tutti: il massimo consumo di ossigeno aumenta del 20 per cento. «Più o meno la percentuale che si registra nei giovani in allenamento pre-agonistico», sottolineano all'Istituto di Medicina dello Sport.

Che la sedentarietà sia nemica del buon invecchiamento non è una novità. Ma il-

ELISIR DI LUNGA VITA
 Persino il femore diventa più resistente dopo prove faticose

l'Istituto di via Filadelfia sono andati oltre. Oltre ogni limite apparente. Forza, mobilità, resistenza: 160 anziani divisi in due gruppi da 80, e in due ulteriori sottogruppi da 63 a 67 anni e da 67 a 73 anni di età - sono stati sottoposti a esercizi per potenziare non solo la capacità polmonare, ma anche la forza muscolare, la mobilità delle articolazioni, fino all'estensione del tronco e delle spalle. Ginnastica quasi da atleti. Migliorata l'attività ventilatoria e anche il controllo della postura, «motivo per cui - sottolinea il dottor Gian Pasquale Ganzi, vicedirettore dell'Istituto presieduto dal professor Carlo Grabaudo - si pensa che questo genere di ginnastica potrebbe rivelarsi prezioso anche nelle fasi iniziali di malattie come il Parkinson e l'Alzheimer, dove è compromesso l'equilibrio».

Ringiovaniti. Il metodo adottato per lo studio è quello randomizzato: a metà del 160 anziani, scelti tra chi non era completamente sedentario, è

I punti principali della ricerca

160 anziani seguiti in 2 gruppi per 4 anni ciascuno
3 ore alla settimana attività fisica pesante

LAVORO AEROBICO
3 blocchi da 6 minuti di lavoro intermittente a 130 b/m
 da 1 minuto a 90 b/m

FORZA
4 serie da 8 ripetizioni sui principali gruppi muscolari: gambe, braccia e parete addominale aumentando progressivamente il carico fino al 65-70% del massimale

EQUILIBRIO E POSTURA
 Esercizi di stimolazione del controllo articolare e posturale e di Core Stability

STRETCHING
 Prima e al termine di ogni seduta di esercizi



Pesi e allenamento duro e l'anziano ringiovanisce

Esercizi da atleti migliorano pressione, muscoli e cuore

VIA MILANO
L'energia rinnovabile in casa
Uno sportello svela tutti i segreti

Uno sportello per informare i torinesi sugli impianti a energie rinnovabili è stato inaugurato ieri, di fronte a Palazzo Civico, dall'assessore all'Ambiente Roberto Tricarico e dal vicesindaco Tom Denlessandri. «Sportello Energia», tuttavia, sarà aperto al pubblico l'11 gennaio e sarà condotto dall'Agenzia Energia e Ambiente con il contributo economico di privati che

finora hanno versato 32 mila euro. L'ufficio, al piano terra di via Milano 2/c, servirà da orientamento per chi vuole costruire o ristrutturare case scegliendo le energie rinnovabili. Tra i servizi offerti, ci saranno l'informazione di base sulla tecnologia e i prodotti, l'aggiornamento degli operatori del settore, il supporto a programmi educativi.

stato chiesto di proseguire per i quattro anni della ricerca l'attività motoria blanda di sempre, mentre l'altra metà era seguita in palestra. Dopo quattro anni, i ruoli si sono invertiti. Al termine dello studio, i parametri funzionali inizialmente sovrapponibili hanno presentato differenze significative tra chi è stato sottoposto a ginnastica «dura» e chi ha semplicemente fatto un po' di moto. L'esercizio sistematico per più anni, anche con pause periodiche durante l'estate, «inverte la normale involuzione senile». Efficienza aerobica, apparato cardiocircolatorio, muscoli, flessibilità delle articolazioni: tutto ringiovanisce. Migliora anche la densità ossea, in particolare quella del femore (+6,8%), primo antid-

to alle fratture. Si trasforma il peso: i chili restano più o meno gli stessi, ma la massa grassa lascia il posto alla muscolatura, mentre la pressione arteriosa si riduce e cresce il cosiddetto colesterolo buono.

«I risultati ottenuti dalla nostra ricerca», sottolinea il dottor Piero Astegiano, vicedirettore dell'Istituto di via Filadelfia - dimostrano che sono le persone più anziane a ottenere i maggiori vantaggi da un'attività multinale seguita». Attività, è il messaggio che parte da Torino, «che deve essere favorita dalla società, in particolare proprio al fronte dell'accesso alle palestre, perché l'attività guidata risulta più efficace di quella libera».

marco.accozzato@lastampa.it

«Tocca ai medici di famiglia indirizzarli alla palestra»

domande a
4 Gian Pasquale Ganzi
 Isr. Medicina Sport

Dottor Ganzi, qual è la principale differenza tra ginnastica dolce e ginnastica «dura»?
 «La ginnastica «dura» è più indirizzata. Al termine della nostra ricerca possiamo dire che, per ottenere risultati positivi, bisogna forzare un po' di più».

Quanti anziani che oggi fanno attività «dolce» potrebbero ottenere benefici da esercizi più impegnativi?

«Almeno il 50 per cento. Anche per questo diciamo che fra medici di famiglia e laureati in scienza motorie ci dovrebbe essere più contatto o più coordinamento. E per questo diciamo che anche la società deve venire incontro agli anziani mettendo ad esempio a disposizione le palestre».

L'esercizio fisico più impegnativo è spesso ostacolato da patologie croniche tipiche della Terza età. La ginnastica «dura» può diventare un'arma anche contro la malattia?

«Molte patologie possono ottenere benefici da un'attività sistematica o organizzata: oltre all'ipertensione, penso al diabete di tipo 2 o ad alcune patologie articolari: artrite e artrosi, ad esempio, nella fase non acuta. Ci sono studi che riferiscono poi di benefici anche nel caso di malattie neurologiche in fase iniziale: Parkinson e Alzheimer. Studi futuri ci diranno come influisce nell'andamento delle malattie».

Ginnastica «dura» significa più benefici, ma anche più rischi? Quali pericoli si corrono?
 «È fondamentale che l'attività fisica non dolce sia guidata. E che lo sia da laureati in scienze motorie. Non si può fare a caso: occorrono programmi di lavoro specifici e sistemati, che seguano sempre protocolli personalizzati: ciò che va bene per un anziano può non andar bene per un altro».



Persepolis
Tappeti Pregiati

Continua fino al 31 dicembre la liquidazione con sconti del 50% 60% 70%
 Su tutta la merce esposta ed in magazzino



CAUCASO KARABGH
 108x114 cm | 100% 100%
 Euro 1.600 -50% Euro 950



PERSIA GABBE
 162x114 cm
 Euro 1.900 -70% Euro 550



PERSIA GABBE
 162x114 cm
 Euro 1.900 -70% Euro 550



PERSIA GABBE
 220x114 cm
 Euro 1.600 -70% Euro 480

Il Comune conferma per il 31 la chiusura di Basse di Stura. I rifiuti andranno a Pianezza

La discarica non festeggia Capodanno

di Chiara Ferrero

I tempi previsti per la chiusura della discarica di Basse di Stura saranno rispettati: il 31 dicembre, l'impianto di via Germagnano - dopo più di 50 anni di onorata carriera - andrà definitivamente in pensione.

Lo ha comunicato ufficialmente ieri mattina l'assessore comunale all'Ambiente, Roberto Tricarico, durante i lavori della VI Commissione consiliare: «Da lunedì prossimo - ha spiegato l'assessore - l'Amiat inizierà a smaltire una parte dei rifiuti alla discarica di Cassagna, una frazione di Pianezza, per testare l'impianto. Poi dal 2 gennaio tutti i rifiuti saranno portati là». Nessun ennesimo rinvio, dunque: questa volta pare davvero essere quella buo-



na. Da tempo i residenti della zona protestano per i disagi che per decenni sono stati costretti a subire: inquinamento, traffico di camion di immondizia, ma soprattutto il cattivo odore. Tante le speranze degli abitanti di Torino Nord di vedere l'area ripulita dai rifiuti e riquali-

Mezzi Amiat depositano rifiuti nella discarica di via Germagnano: sipario dopo 50 anni

ficata, ma ad ogni data di chiusura stabilita è sempre seguito finora un rinvio. Anche la data del 31 dicembre 2009 è stata più volte messa in forse: quando durante un'assemblea pubblica lo scorso 10 novembre il sindaco Chiamparino aveva ventilato la possibilità di una proroga solo per lo smaltimento dei rifiuti inerti, era scoppiata una mezza rissa con i residenti.

L'annuncio di ieri dell'assessore Tricarico pare aver messo la parola fine alla vicenda e dissipare tutti i dubbi: «Il Comune ha ritenuto di chiudere la discarica». Una volta dismesso l'impianto, nella discarica di via Germagnano rimarrà inutilizzato uno spazio che ammonta a 250mila metri cubi: «E questo - ha puntualizzato Tricarico - certamente produrrà dei mancati ricavi e fatturati all'Amiat».

BREVI

Rapina alle Poste

Due banditi armati di pistola hanno assaltato l'ufficio postale di via Stradella 197. Svuotato le casse e sono fuggiti a piedi. Bottino da quantificare.

Protesta in piazza

Ancora proteste dei dipendenti pubblici contro i tagli previsti dalla legge finanziaria ed il mancato rinnovo dei contratti di lavoro scaduti: oggi il presidio dalle 15 in piazza Castello, davanti alla Prefettura.

Cittadino onorario

Il nono successore di don Bosco, il rettore maggiore dei salesiani don Pascual Chavez Villanueva, sarà cittadino onorario di Torino. Il conferimento avverrà venerdì 18, a 150 anni dalla fondazione della congregazione dei salesiani, presente in 129 Paesi.

L'Arma all'Infantile

Giocattoli, peluches e bambole. Stamani alle 10 saranno consegnati ai piccoli pazienti di Pediatria oncologica e del centro trapianti di midollo osseo dell'ospedale Regina Margherita. A portarli, saranno il generale Vincenzo Giuliani, comandante della Legione carabinieri Piemonte e Valle d'Aosta, ed il colonnello Antonio de Vita.

Realizzato a Torino uno studio sull'attività fisica nella terza età destinato a fare scuola

160 anziani cavie da 8 anni: bene lo sport, ma col trainer

di Timothy Ormezzano

Prendere 160 ultrasessantenni dell'Università della terza età - le donne in maggioranza - dividerli in due gruppi, sottoporre gli 80 di un gruppo a un programma di esercizi fisici per 8 mesi all'anno, lasciare gli altri 80 liberi di gestire la propria attività motoria, incrociare i due gruppi dopo 4 anni, affidando al secondo i compiti del primo e lasciando al primo la libertà di pratica del secondo. E infine confrontare e incrociare i dati, fare confronti, deduzioni, e mettere tutto sotto forma di inchiesta.

E quanto ha fatto a Torino l'Istituto di medicina dello sport, diretto dal professor Car-

lo Gribaud, con una ricerca cominciata nel 1999, quando i soggetti avevano in media 63 anni, seguita per i due quadrienni successivi, e infine fatta diventare libro, "Anziani in palestra", destinato a entrare nella letteratura scientifica internazionale per la novità e la durata dell'inchiesta stessa.

Lo studio si occupa dei soggetti "normali", trascurando i "superman" dal passato agonistico e i "Fantozzi" pantofolaj. Naturalmente la ricerca evidenzia i vantaggi di carattere fisico ed anche psichico di tutta l'attività sportiva, andando dal corpo sempre vivo al cervello sempre fresco. Ma specialmente i grandi benefici della pratica sportiva programma-



ta, guidata, controllata da laureati in scienze motorie, che vince il confronto con l'attività libera. (ass)

Gli arzilli vocchietti del film "Cocoon"

L'antica Roma servita con l'aperitivo

Aperitivo atipico stasera, dalle 19,30 alle 22,30, al museo di antichità di piazza Duomo alla mostra "Luxus, il piacere della vita nella Roma imperiale" (aperta fino al 31 gennaio) saranno serviti infusi e dolci d'ispirazione romana: l'Hafa café offre una selezione di tè alla menta, allo zenzero, al cardamomo, con dolci marocchini al miele, mandorle, cocco, banana.

APPUNTAMENTI

MUSICA - Indie. Marta sui tubi in concerto. Hiroshima mon amour, sala Majakowsky, via Bossoli 83. Ore 21,30. Ingresso: 10 euro. Info: 011/3176636.
DANZA - "Il lago dei cigni", di Ciaikovsky. Spettacolo con il Balletto di Mosca. Teatro Colosseo, via Madama Cristina 71. Domani ore 21, domenica ore 16. Ingresso: 26, 24 e 20 euro. Info: 011/6505195.
MOSTRE - "Metropolis: città reali e immaginarie": Francesco Capello e Walther Jervolino. Galleria 44, via della Rocca 4/I. Orario: 10,30-12,30 e 16-19,30. Ingresso libero. Info: 011/8123629. (L.T.)

I vostri
Regali di Natale
direttamente
in fabbrica
a prezzi speciali

Il Rovere
Confessioni Regole dal 1926 - Torino

www.ilrovere.it
VIA GALVANI, 8 - LEINI (TO)
lun - ven: 14.30 - 19.30 sabato mattina su appuntamento
TEL. 333.1976115

LO STRABISMO DEL SINDACO

Chiamparino continua con gli sgomberi burla

Su richiesta del primo cittadino ieri sono stati liberati Cà Neira e Lostile, ma nessuno ha il coraggio di toccare i santuari degli squatter: Askatasuna, El Paso e Gabrio. Il Pdl: «Tutti i centri sociali sono un pericolo per la città»

Doppio sgombero ieri a Torino e nuova occupazione. Ieri la polizia ha messo i sigilli alla Cà Neira, l'ex scuola per infermieri di via Zandona occupata stamattina. In mattinata gli agenti sono intervenuti anche a Lostile di corso Vercelli, dove 6 anarchici si sono arrampicati sul tetto e hanno resistito. Nel pomeriggio gli anarchici hanno occupato un nuovo stabile: l'ex cinema Zeta di via Collesca. Lo stabile è stato ribattezzato Cà Neira 2.

di pagina 3

Eternità alla sbarra

Amianto killer A Torino prima udienza del processo del secolo

Il procuratore aggiunto Raffaele Guariniello lo ha sempre detto: l'amianto sta consumando una strage silenziosa. Ma ieri pomeriggio tutti coloro che sono morti a causa dell'amianto hanno trovato finalmente voce. Non solo quella di Guariniello (C...)

segue a pagina 5

Anziani

Fare sport è il segreto per fermare la vecchiaia Uno studio lo dimostra

Un piano di attività motoria costante nel tempo, organizzato e ben programmato può rallentare l'invecchiamento del corpo e per certi versi arrestare la sua involuzione, con maggiori garanzie di salute nella terza età della vita. Lo dimostra una ricerca (C...)

segue a pagina 5

EMERGENZA RIFIUTI



Ora è ufficiale: la discarica di Basse di Stura chiude il 31 dicembre

Baria Dotta a pagina 5

All'interno

Cuneo Confindustria: ecco il progetto per Casa Betania

L'apposita Commissione della Confindustria Cuneo ha reso noto il nome dello studio di architettura che si è aggiudicato il bando di gara per la ristrutturazione della storica Casa Betania, che diventerà la nuova e prestigiosa sede dell'Associazione cuneese. Eventuali suggerimenti dei soci saranno accolti fino a metà del mese di gennaio.

Marilena a pagina 9

Alessandria Via alla staffetta verso Sirasburgo per solidarietà

Si parte, destinazione Sirasburgo. L'appuntamento più importante, quello con la Francia, arriverà presto, così, per non farsi trovare impreparati i rappresentanti del Comune di Alessandria con in testa il sindaco Pier Carlo Fabbio si avvicineranno alla grande staffetta, tramite tappe minori, non per importanza, ma per numero di chilometri da percorrere.

di pagina 13

nonino. Ma non finisce qui. La ciliegina sulla torta sono i rischi nella realizzazione del piano. «E questo certo produrrà dei mancati ricavi e fatturati all'Amiat». Sempre peggio, insomma.

«È incredibile, sul tema rifiuti questa giunta non ne azzecca una», attacca Daniele Cantore, capogruppo di Fi-Pd in Comune. «La chiusura era un atto dovuto, decidere per una nuova proroga sarebbe stato a dir poco vergognoso. Pechato che i problemi siano tutt'altro che risolti». Innanzitutto rimane la grave situazione debitoria di Amiat. «Un buco di almeno 40 milioni dovuto all'inefficienza degli enti locali e dei manager di Amiat e che non deve ricadere sui cittadini. Pensare di risolvere la questione con l'emergenza rifiuti».

Ricerca lo sport rallenta l'invecchiamento

dalla prima pagina

(...) condotta dall'Istituto di Medicina dello Sport sotto la supervisione di laureati in scienze motorie. Sorto la lente, un gruppo di persone di entrambi i sessi in età pensionistica per un periodo di tempo di 4 anni, con pause annuali di 4 mesi corrispondenti al periodo estivo. Inoltre si è voluto valutare per un analogo periodo di 4 anni gli eventuali effetti a lungo termine. In totale hanno partecipato 80 anziani. Un gruppo è stato sottoposto a un programma di tre ore settimanali di attività motoria specifica per la terza età dal mese di ottobre a maggio di 4 anni consecutivi. Un altro gruppo è stato considerato di controllo e quindi i componenti di questo gruppo non hanno svolto attività motoria organizzata e programmata, ma sono stati lasciati liberi di fare gli esercizi che volevano. Al termine dei 4 anni lo studio è proseguito con un cross-over fra i due gruppi. Tutti sono stati sottoposti a sistematiche valutazioni con anche una visita clinica, ortopedica e controlli ematochimici. È al termine della lunga osservazione è apparso chiaro che l'esercizio sistematico migliora l'efficienza fisica invertendo la normale involuzione senile. Un aspetto interessante è quello che nell'ambito delle età prese in considerazione i più anziani sono quelli che hanno risposto meglio ad allenamenti relativamente modesti, controcorrente forse della minore attività quotidiana qualitativa e quantitativa che è tipica del passare degli anni.

Amianto Prima udienza del processo Eternit

dalla prima pagina

(...) e dei suoi sostituti Sara Panelli e Gianfranco Colacci che sostengono l'accusa contro la Eternit, ma anche quella delle migliaia di persone che con il tricolore e la scritta «giustizia» stampata sulle magliette hanno manifestato prima di fronte ai cancelli del Palagiustizia e poi hanno preso posto nella maxi aula messa a disposizione dalla procura per accogliere le centinaia di parti civili che prenderanno parte al dibattimento. Mille e più storie raccontano di mariti e figli morti per l'amianto, di polveri microscopiche che si insinuavano nei polmoni e che respirate senza coscienza del pericolo. Di amianto in molti sono morti, ma quel che è peggio è che di amianto si continua a morire. Ieri mattina, hanno raccontato alcuni esponenti del comitato Vittime dell'Amianto, mentre a Torino si celebrava la prima udienza, a Casale si celebrava il funerale dell'ennesima vittima. A Torino sono arrivati da ogni parte di Italia: da Casale Monferrato (Alessandria), dove aveva sede lo stabilimento più grande della Eternit, da Bagnoli (Napoli), da Rubiera (Reggio Emilia) e da Cavagnolo (Monno). Sono arrivati anche dalla Francia, dove è ancora attivo uno stabilimento della Eternit, e dal Belgio. I numeri parlano da soli: oltre tremila vittime, 700 parti lese già costituite in parte civile (associazioni che raccolgono parenti dei defunti e di coloro che sono ammalati, enti locali, sindacati), altre 600 hanno chiesto di costituirsi ieri mattina, quaranta i consulenti dell'accusa, 600 le persone chiamate a testimoniare.

Torre Littoria al dicianno

Una caffetteria p Littoria. La giunta al cambiamento d stica del grattaciel edificio, che fu pr Armando Melis De Giovanni Bernoc l'ambito di un l no all'asse di via F pio di edilizia civil tura metallica elet Italia e, finora, co terra, uno dei più : to per diventare se le fascista, cui dev tortia, anche se in r proprietà è della l zioni, che ha proi bar-caffetteria panciani di 130 metri c ristorante ai piani storante usufruirà 133 mq in cui sarà vetrata a tuttaluce, r ra piana dell'edifi piazza. L'intervent cui valorizzazione 150 mila euro di on comunque acquisir favorevole della co ne per i Beni cultu. potrà imporre dive zioni in fase proget

AUTOSTRADA TORINO-SAVONA
 Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di Autostrade per l'Italia S.p.A.
 Sede Legale - MONCALIERI (TO) - Corso Trieste 170
 Tel. 011/6650.439 - 420 - 441 - Fax 011/6650.303 - Sito internet: www.torinw.it

ESITO DI GARA

1. **AUTOSTRADA TORINO-SAVONA S.P.A.**
 Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di Autostrade per l'Italia S.p.A. - Sede Legale - MONCALIERI (TO) - Corso Trieste 170

2. **Procedura aperta ai sensi dell'art. 56 del D. Lgs. n° 163 del 12.04.2006.**

3. **LAVORI DI MIGLIORAMENTO DELLA SICUREZZA AI SENSI DELL'ART. 11 DELLA LEGGE 53/02. OPERE DI CONSOLIDAMENTO E PROTEZIONE DELLE FONDAZIONI DEI VIADOTTI "FINE" IN CARREGGIATA SUD ALLA PROGRAVA KM.CA 94+520 E "FINE" IN CARREGGIATA NORD ALLA PROGRAVA KM.CA 94+765.**
 W.B.E. L3025111415 - CIG: 0230923619

Importo a misura del lavoro a base di gara: € 1.290.602,24 comprensiva degli oneri relativi alla sicurezza antiscivolo di € 114.182,70. Importo a carico del lavoro a base di gara: € 55.000,00 comprensivo degli oneri relativi alla sicurezza antiscivolo di € 4.650,54. Onere di gara (non soggetti a ribalta): € 116.364,94. Offerta totale del lavoro da appaltare: € 1.460.602,24

Apposizione timbro sigillato: 20/10/2009

4. Al sensi dell'art. 62, comma 2, del Codice, Appalto parte a corpo e parte a misura. Offerta valida, se riferita agli elaborati per la sicurezza.

5. N°: 6 oneri relativi

6. **Importo aggiudicazione: MAGION S.r.l. Via Emilia, 452 - 00064 OZZANO EMILIA (BO)** con riferimento all'art. 20,1° c.

7. **Importo netto presunto di aggiudicazione: € 800.554,04** comprensivi degli oneri relativi agli accantonamenti a € 110.000,00.

8. **10,33%** categoria 27/28/29/30 - 100% categoria scorporativa.

9. **10/06/2009**

10. **Info:masini e/o seguita di em al punto 1.**

11. **L'AMMINISTRATORE DELEGATO**

12. **GEOM. MARIO BAITAGLIA**

www.Ahw.it L'e-commerce professionale

Active Labs

il tempo

il C

Edizio 0-31 con vendita POLO GRAFICO SPA