

Perugia

Coltellate in piazza
IV Novembre,
arrestato tunisino

MAIORCA PAGINA 8

Spoletto

Alunni in lacrime
ai funerali del prof
ed ex arbitro Stafoggia

FRATEPIETRO PAGINA 21



Regione

Dentisti "scontati", ma volano accuse
I privati accreditati: "Tariffario ignoto"

MAZZOLI PAGINA 4

Il commento

Sullo sviluppo
Marini mostri
coraggio

di GIUSEPPE CASTELLINI

Sarà che il Perugino ha retto il colpo della crisi, come detto alla "Giornata dell'economia" organizzata dalla Camera di commercio di Perugia (all'analogia iniziativa svolta a Terni, invece, i toni e i discorsi sono stati diversi, dipingendo uno scenario meno ottimistico, benché l'andamento del Ternano sia stato, nel 2009, migliore di quello del Perugino). A guardare i dati, le cose in provincia di Perugia sono invece andate male, peggio della già pesante media nazionale. Tanto per restare ai principali indicatori, nella provincia il Pil nel 2009 è sceso del 4,3% a prezzi correnti, rispetto al -3,3% del dato italiano e al -1,9% del Centro, mentre il calo degli occupati è stato del 2,8% nel Perugino, rispetto al -1,6% dell'Italia. E, benché la provincia di Terni nel 2009 sia scesa meno di quella di Perugia, anche l'Umbria ha fatto peggio della media nazionale: il Pil nella regione (...)

SEGUERÀ A PAGINA 4

Domande per colf e badanti, indaga la procura di Perugia. A rischio la posizione di centinaia di stranieri

Permessi di soggiorno con il "pizzo"

Prime ammissioni: pagati 2mila euro per ottenere la regolarizzazione

Fallimento più vicino, oggi derby col Foligno

Grifo: lo sceicco è "fantasma", caos totale



Da sinistra Puglisi, Ermini, Auriemma e Laurenti (Settonce)

FERRONI PAGINA 38

PERUGIA - Prime ammissioni nell'inchiesta sul presunto giro di prestanome e lavori fittizi per ottenere la regolarizzazione dei lavoratori stranieri: pagamenti fino a 2mila euro. Secondo la procura della Repubblica di Perugia una parte delle domande di regolarizzazione di colf e badanti presentate nel settembre del 2009 (in base alla sanatoria varata dal ministero dell'Interno), sarebbero "macchiate" da false dichiarazioni di datori di lavoro per assumere gli stranieri. Centinaia di regolarizzazioni a rischio.

MAIORCA PAGINA 8

Il corsivo

La svolta culinaria
del Pd umbro

di PIERPAOLO BURATTINI

La direzione regionale del Pd, riunitasi ieri ai tavoli del noto istituto di studi da "Santino" al Trasimeno, ha elaborato la svolta. Rigatoni e torta al testo sono i pilastri del nuovo corso. Accordo unanime. Il segretario Bottini e il tesoriere Gobbini hanno dato la linea. A tavola.

Comune di Spoleto

I dirigenti?
Si autovalutano
Si assegnano da soli
lo stipendio accessorio

FRATEPIETRO PAGINA 20

L'opinione

Ipazia, ovvero quando
Dio diventa di troppo

di ANTONIO SANTANTONI

Ipazia, il fim di cui tanto si è parlato e si parla, più che un'opera d'arte è un "manifesto" ideologico. Un film a tesi, la cui tesi è una sola: meno si parla di Dio, più pace ci sarà sulla terra.

Allora un film da snobbare, da ignorare o addirittura da "bruciare" nel rogo della biblioteca d'Alessandria (...)

SEGUERÀ A PAGINA 35

Tremila ferrovieri umbri senza i benefici per l'esposizione. Inail e Gruppo Fs sotto accusa

Amianto, la "beffa" dei rimborsi

PERUGIA - Rimborsi "fantasma" e curricula "modificati". La vertenza amianto per tremila ferrovieri umbri rischia di concludersi con un nulla di fatto. Nessun riconoscimento dei benefici per l'esposizione all'amianto. Inail e Fs sotto accusa.

Assisi

Calendimaggio,
gran finale
al veleno
Alta tensione
in piazza, grida:
"Vergogna"

PAGINA 13

CINTI PAGINA 3

Le storie della domenica

"Camminando curiamo
diabete, vecchiaia e obesità"

di CLAUDIO SAMPAOLO

Curarsi camminando è una delle cose belle della vita, ma consiglia anche solo una decina di anni fa ti facevano passare per matto, schiavo delle 'americanate' in arrivo dalla California. (...)

SEGUERÀ A PAGINA 7

Vecchia Toscana Galaservice
arredo giardino, statue, fontane, terracotte, vasche in pietra, cippi e mattoni di recupero, colonne, capitelli, portali e mille curiosità.

Vecchia Toscana - PONTENOVO di TORGIANO (Pg) Loc. Bufalino, 23 - Info: 328 2625364
Tel. 075 9858307 - Fax: 075 9888246 www.galaservice.biz info@galaservice.biz
Orario: Lunedì mattina chiuso - da Martedì a Sabato 9.00/12.00 - 14.00/18.00

Sport

Basket

A Dilettanti:
Perugia di scena
sul campo
del Barcellona

SBORZACCHI PAGINA 54

Serie A

Inter col Chievo,
già oggi può essere
Scudetto. Roma
contro il Cagliari

PAGINE 55-56

IL VULCANO



La nube arriva
in Italia

ROMA - Arriva oggi in Italia la nube di polveri (foto) del vulcano islandese che ha ripreso la sua piena attività, causando l'annullamento di 5mila voli aerei in tutta Europa.

NANNI PAGINA 63

Le Edizioni La Zisa cercano
"Nuovi autori"

Le Edizioni La Zisa valutano, per la pubblicazione, opere di poesia, narrativa (romanzi o raccolta di racconti) o saggistica.

Per partecipare alla selezione basta inviare i testi inediti, insieme ai propri dati (nome, cognome, indirizzo e recapito telefonico), entro e non oltre il 30/09/2010 all'indirizzo:
Edizioni La Zisa, Casella postale 122, via R. Pirri 26, 90123 Palermo; o via e-mail a: manoscritti@lazisa.it o edizionilazisa@gmail.com

Gli autori delle opere ritenute idonee per la pubblicazione riceveranno una proposta editoriale. I dattiloscritti non saranno restituiti. Per informazioni: info@lazisa.it; tel. 091 33 11 04

I partecipanti accettano il trattamento dei dati personali ai sensi del D.Lgs 196/2003.

www.lazisa.it

Alessia Cannizzaro
Buttana di lusso
Confessioni di una escort
E l'onorevole mi disse:
"Picchiami, sono un bambino cattivo!"



Le storie della domenica

di CLAUDIO SAMPAOLO

Segue dalla prima

(...) E persino i medici ti guardavano come guardano ancora oggi chi si cura con l'omeopatia e con la fitoterapia, e chi magari usciva dall'ufficio all'ora di pranzo per fare un po' di sana attività fisica doveva inventarsi improbabili visite dal dentista o la nonna malata. Un ufo, praticamente.

Chiacchieriamo di questo col professor Pierpaolo De Feo, esperto in malattie del metabolismo, mentre è alla guida di un gruppo di 42 pazienti, diabetici ed obesi (ormai ex) che sta attraversando l'Italia a piedi, dall'Adriatico al Tirreno, 14 tappe per un totale di 370 chilometri.

"Prima di partire erano tutti terrorizzati, ora li devo frenare perché vanno troppo forte", riddacchia De Feo, che l'anno scorso si è inventato, primo in Italia, un servizio (pubblico) che si chiama emblematicamente C.U.R.I.A.MO (Centro Universitario Ricerca Interdipartimentale Attività Motoria) e che prova a rieducare le persone con problemi di varia natura, dall'obesità al diabete, all'arteriosclerosi.

Lungo il percorso del Tevere c'è un palmo di fango, il cielo ogni tanto rovescia gocce larghe e fredde come cubetti di ghiaccio, ma nessuno si lamenta. Su la zip del k-way, giù la visiera del berretto e si va avanti. De Feo affonda i bastoncini in fibra di carbonio da Nordic Walking ("indispensabili per andare più veloci, ridurre il sovraccarico articolare, distribuire lo sforzo, aumentare la sicurezza e non far gonfiare le mani lasciandole penzoloni per diverse ore"), allunga un po' il passo, gli altri copiano e si accordano.

"Si tratta di un gruppo di pazienti provenienti da tutta Italia, gente che sta trovando motivazioni strada facendo, anche perché i risultati si vedono e spesso sono sorprendenti anche per me soprattutto nella riduzione della somministrazione di insulina. Qualcuno di loro alla fine di questa esperienza non ne avrà più bisogno, sempre che continui a fare attività. E' stato dimostrato che alle persone ad alto rischio di diabete basta camminare solo trenta minuti al giorno, cinque volte alla settimana, per ridurre del 60% la possibilità di sviluppare questa patologia. In un lavoro eseguito dal nostro gruppo di ricerca, invece, è stato dimostrato che soggetti diabetici e sedentari, se iniziano a camminare regolarmente per 4-5 km al giorno ottengono nel giro di due anni una riduzione media della pressione arteriosa, del peso, di 4-5 cm della circonferenza vita e del 20% della glicemia e del 30% dei lipidi ematici, con una conseguente riduzione del rischio d'infarto nei successivi 10 anni pari al 20%".

Detto tutto questo, caro professore, ci si aspetterebbe che non solo l'Università e la Azienda Ospedaliera di Perugia, ma qualsiasi asl italiana apra dei centri come il suo.

"Magari l'Umbria potrebbe istituire un servizio per ogni asl, diventare leader in Italia in un campo importante, noi intanto diamo il buon esempio, partendo da fatti concreti: il 70% delle masse muscolari del nostro organismo è localizzato nei due arti inferiori proprio per consentirci di camminare e/o correre in modo ottimale e la letteratura scientifica sui benefici indotti da queste attività è ormai molto ampia. Soprattutto, chi sta meglio fisicamente ha anche una migliore autostima ed una qualità della vita che nessun farmaco può dare. Poi



» Il dottor De Feo impegnato in una camminata con i suoi pazienti

“Ci curiamo camminando”

Malattie e vecchiaia? Si sconfiggono così

c'è la cosa apparentemente più cinica, che però dovrebbe interessare proprio tutti: in uno studio durato due anni, su 256 persone con diabete di tipo alimentare, che semplicemente hanno cominciato a camminare, il 70% ha avuto risultati positivi, con un

risparmio medio di 1000 euro all'anno a persona per il sistema sanitario nazionale".

Diciamo allora come si può accedere a questo servizio pubblico e come funziona.

"Basta una semplice richiesta del medico curante. Nella nostra sede dell'ex Centro Bambagioni possiamo lavorare su circa 120 pazienti ogni due mesi, tanto quanto dura il ciclo di attività iniziale. In un anno arriveremo a quota 700. Ognuno di loro viene ascoltato, visitato e seguito da 7 diverse figure professionali: il diabetologo o comunque il medico legato alla patologia, compreso il pediatra quando c'è necessità; il nutrizionista, la psicologa, il medico dello sport che stilerà il programma di attività sportiva, i laureati in Scienze Motorie che curano sia il lavoro in palestra (2 sedute a settimana di circa 90') che quello nel circuito esterno di 800 metri, una psicopedagoga che deve cercare di far diventare questi due mesi una abitudine di vita per il futuro, e infine un animatore che continuerà a tenere insieme anche coloro che hanno finito il primo scalino, organizzando camminate nei week end e soprattutto, una volta all'anno, una esperienza come quella che stiamo vivendo in questi giorni, una sfida che può fungere come uno stimolo importante. Da non sottovalutare, infine, la possibilità che abbiamo di far svolgere stage e tirocini agli studenti della facoltà di Scienze Motorie, che altrimenti non avrebbero quasi mai accesso ad esercitazioni pratiche così importanti. Possiamo farne lavorare fino a 16 al giorno, ed è un bel fiore all'occhiello per la nostra Università, tanto che mi arrivano richieste da altre atenei in continuazione".

Sulla passione per le camminate c'è una vasta aneddotica.

Alcuni dei più grandi scrittori usavano questo espediente per trovare spunti e concentrazione, pare che le migliori idee vengano facendo attività fisica.

"Beh, sfonda una porta aperta. A me succede la stessa cosa e non è certo una novità assoluta. Il semplice camminare fa bene anche alle funzioni cerebrali, persino su persone anziane ben oltre la terza età. Uno studio pubblicato nella rivista "Gerontology" ha documentato come persone sedentarie che hanno cominciato a camminare 3-4 ore alla settimana hanno ottenuto la crescita di nuovi neuroni e connessioni cerebrali, aumentando la sostanza grigia e bianca del cervello deputate all'elaborazione del pensiero ed alla trasmissione dei messaggi. Inoltre, camminare è utile anche per gestire e migliorare patologie come ansia e depressione e recuperare da stati emotivi negativi. Di più: la popolazione anziana dovrebbe fare esercizi con i pesi in palestra, in modo moderato, ma utile per rinforzare le masse muscolari. Anche in questo caso è stato dimostrato, con uno studio comparato su un campione di 80enni, che l'esercizio fisico consente di ottenere gli stessi risultati ottenuti somministrando Gh, l'ormone della crescita. Ad Agello, il paese dove vivo, si ricorda ancora il postino Ettore che andava sempre a piedi. Si calcolò che durante la sua carriera lavorativa avesse percorso l'equivalente di un giro e mezzo

ro ed alla trasmissione dei messaggi. Inoltre, camminare è utile anche per gestire e migliorare patologie come ansia e depressione e recuperare da stati emotivi negativi. Di più: la popolazione anziana dovrebbe fare esercizi con i pesi in palestra, in modo moderato, ma utile per rinforzare le masse muscolari. Anche in questo caso è stato dimostrato, con uno studio comparato su un campione di 80enni, che l'esercizio fisico consente di ottenere gli stessi risultati ottenuti somministrando Gh, l'ormone della crescita. Ad Agello, il paese dove vivo, si ricorda ancora il postino Ettore che andava sempre a piedi. Si calcolò che durante la sua carriera lavorativa avesse percorso l'equivalente di un giro e mezzo

della circonferenza terrestre".

Da Balanzano la strada comincia a salire verso Perugia. Chi riesce a chiacchierare anche nei punti più ripidi senza avere il fiatone è sicuramente ben allenato. E il prof va veramente spedito. Gli altri col loro passo.

"Ho sempre fatto sport e continuo a correre ed andare in bici. Da ragazzo ero un buon mezzofondista, poi passai alla marcia. A Perugia sono arrivato a 19 anni per fare l'Università e nel frattempo avevo un po' mollato con lo sport, finché, a 32 anni, tornando da una settimana bianca nella quale, come solito, avevamo esagerato con dolci e 'bombardini' mi sono ritrovato con il colesterolo fuori controllo. Lì ho deciso che avrei ricominciato a correre, la prima gara fu un 5mila a Capanne. Appurato che ancora me la cavavo non mi sono più fermato. Ho corso 20 maratone, per tre volte in 2h 42', ma soprattutto stavo bene con me stesso e dato che già ero medico da parecchi anni ho cominciato a pensare come sfruttare queste mie sensazioni".

E' così che è nata 'Curiamo'?

"No, ma il link tra sport e salute si è sempre più consolidato. E quando ho avuto un grave incidente, durante una Grifonissima, ho semplicemente cambiato sport. Quel giorno sono stato investito in pieno dall'auto condotta da una signora che si era immessa sul percorso, in via Pellini, causandomi danni seri. In ogni caso l'incidente servì per farmi salire in bicicletta. Altro sport, altra passione. Alla fine 'Curiamo' è stato il logico approdo della mia vita".

C'è ancora un po' diffidenza da parte dei suoi colleghi? Oggettivamente il suo approccio alle malattie è corretto, giustificato, ma totalmente controcorrente.

"Guardi, diciamo che oggi come oggi c'è più consapevolezza riguardo ai benefici dell'attività fisica, anche se bisognerebbe fare di meglio. Certo, se un medico fuma ed è obeso difficilmente consiglierà al suo paziente di venire da noi. L'importante però è che questa cosa circoli, si sappia, soprattutto tra le categorie meno abbienti dal punto di vista economico, che non hanno i mezzi per andare in palestra oppure le conoscenze per arrivare ad approccio di questo tipo. Il mio impegno è anche rivolto verso il mondo della comunicazione che può svolgere un ruolo fondamentale".

Anche per questo lei è sempre davanti al gruppo?

"Certamente. I miei pazienti non ci credevano, naturalmente lei non viene con noi, avrà da fare...". Invece eccomi, io mi metto in gioco per primo, dare l'esempio è il punto cardine della motivazione. La comunicazione verbale, il consiglio del medico, conta sì e no un 7%, il resto è dovuto alla dimostrazione ed alla comunicazione. Con la bici ho fatto una Perugia-Torino, 650 km, per accompagnare alcuni pazienti ad un congresso di diabetologia e qualche tempo dopo ho portato 7 malati di diabete al congresso mondiale di Arnhem, in Olanda, partendo da Trento, stavolta 1400 km in 7 giorni. Quando siamo arrivati ci hanno fatto una grande festa. Volere è potere".

(94.puntata. Continua)

IN MARCIA

Più di 300 km tra i due mari



Arrivo a Talamone

» Il centro C.U.R.I.A.MO. diretto dal professor De Feo, è operativo dallo scorso novembre, in base ad una convenzione triennale stipulata tra l'Università, l'assessorato alla Salute della Regione e l'Azienda Ospedaliera di Perugia; l'attività si rivolge a patologie come obesità, diabete mellito di tipo 2, sindrome metabolica, ipertensione arteriosa, dislipidemie, osteoporosi, broncopneumopatie croniche ostruttive, depressione e ridotta capacità funzionale dell'anziano. In questi giorni si sta concludendo la camminata di 370 km iniziata il 1 maggio ad Ancona ed arrivo a Talamone in Toscana il 13 prossimo. Info su <http://www.unipg.it/curiamo>.

ilGIORNALE dell'UMBRIA			
Direzione			
Direttore responsabile: Giuseppe Castellini Direttore editoriale: Luigi Palazzoni Società editrice: Gruppo Editoriale Umbria 1819 s.r.l.			
Presidente: Giambaldo Traversini Vice Presidente: Giampiero Bianconi Amministratore delegato: Emanuele Mapelli			
Consiglieri di Amministrazione: Ernesto Cesaretti - Giorgio Ragni			
Direzione, redazione e amministrazione: via Monteneri, 37 Perugia - Tel. 075.529111 Fax 075.5295162 redazione@giornaledellumbria.it			
Redazione di Terni: Vico dei Tintori, 17 - Tel. 0744.432991 Fax 0744.409032 - e-mail: terni@giornaledellumbria.it			
Redazione di Foligno/Spoleto: Via F.lli Rosselli, 15 Foligno Tel. 0742.342764 - Fax 0742.345105 - e-mail: foligno@giornaledellumbria.it			
Redazione di C. di Castello: P.za Gioberti, 3 - C. di Castello Tel. 075.8522268 fax 075.8552693 - e-mail: castello@giornaledellumbria.it			
Organizzazione - Marketing - Diffusione Responsabile: Filippo Piervittori Tel. 075.5291122 - Fax 075/5291121 - marketing@giornaledellumbria.it			
Pubblicità: CENTROITALIA PUBBLICITÀ Via Monteneri, 37 - Perugia Tel. 075.5291140 Fax 075.5291139 e-mail: pubblicita@giornaledellumbria.it			
PUBBLICITÀ LEGALE: Il Sole 24 Ore spa - System Ufficio Firenze Ponte Vecchio 2 - 50125 Firenze - Tel. 055.2398646 - Fax 055.2396232 e-mail: ufficio.firenze@ilssole24ore.com			
Registrazione Tribunale di Perugia numero 8/97 del 14.02.97 Stampa T.M.M. Cooperativa - Stabilimento di P. S. Giovanni (PG), Via O. Tramontani 5 Spedizione in abb. post. D.L. 353/03 (Conv.L.46/04) art.1 comma 1, DCB - Fil. Perugia Per abbonamenti visitate il nostro sito web o telefonate allo 075.5291153 La testata fruisce dei contributi statali diretti di cui alla legge 7 agosto 1990, n. 250			
Web-site: WWW.GIORNALEDELLUMBRIA.IT			