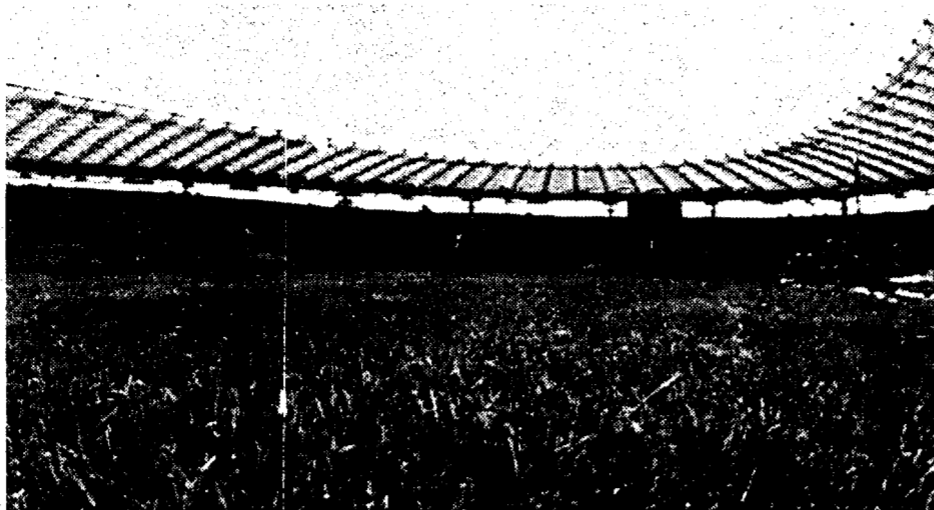


LO SPORT. Calcio, incontro ravvicinato con due promesse del vivaio di Roma e Lazio

Gran Prix di ginnastica mercoledì In pedana anche Juri Chechi

Si preannuncia ricca di impegni la settimana sportiva della capitale. Questa mattina si corre il decimo Giro del lago di Castel Gandolfo (dieci chilometri), suggestiva gara podistica per amatori e tesserati (ritrovo ore 8.30). Poi, alle 10.30, l'attenzione si sposterà allo Stadio Flaminio: in campo la Lazio Primavera, impegnata nella prima partita del girone finale contro il Torino. Nel pomeriggio, con inizio alle 18.30, di scena il basket maschile, con quattro partite in programma a Roma e dintorni per il campionato di B2: Master Roma-Viterbo (Palazzetto dello sport di viale Tiziano), Halle Roma-Montecchio (palestra Tiber di via Attili), Ostia-Olbia (Regina Pacis di Ostia) e Albano-Casino (Palazzetto Perla Azzurra di Cava di Seici). Ma l'appuntamento sportivo più interessante è per mercoledì e giovedì sera (ore 20.30) al Palazzetto dello sport di viale Tiziano, dove è in programma il Grand Prix di ginnastica, manifestazione di livello internazionale a cui prenderà parte anche l'azzurro Juri Chechi. Da segnalare, inoltre, mercoledì pomeriggio al Fulvio Bernardini di Trigatoria, la partita del campionato Primavera Roma-Atalanta (ore 16). Nel prossimo week-end, infine, il calendario dell'atletica leggera prevede la fase regionale dei campionati di società su pista: gli uomini gareggeranno allo stadio della Farnesina, le donne al Marmi. In pista scenderanno numerosi azzurri, tra cui la primatista italiana del 60 ostacoli indoor e del 100 ostacoli Carla Tuzzi, della Cises Frascati.



Alessandro Nesta Alberto Pais

Piccoli campioni crescono



Francesco Totti Alberto Pais

Nel periodo di crisi della Roma, quando lo spettro della retrocessione era dietro l'angolo, Francesco Totti, non ancora diciottenne, ha esordito in serie A con la maglia giallorossa. Ed è entrato subito nel cuore dei tifosi. Mazzone lo ha utilizzato accanto a Balbo in partite importanti come il derby e gli ha regalato la gioia della maglia da titolare con la Reggina. E lui, nella Roma che andava lentamente a fondo, è stato uno dei pochi a meritare sempre la sufficienza (abbondante) in pagella. Poi, Mazzone ha deciso di richiamare in campo Rizzitelli e Totti è tornato in silenzio in panchina. La Roma, che nel frattempo ha risollevato le sue sorti ed ora insegue l'Europa, pare comunque intenzionata a puntare su lui di per il futuro.

E sull'altra sponda del Tevere? Nella Lazio miliardaria di Cragnotti, fra le prodezze di Signori, le esuberanze di Gascoigne, le azioni travolgenti di Boksic, all'inizio della stagione pareva proprio che non ci sarebbe stato spazio per i giovani del vivaio. Invece, un ragazzino - si fa per dire: un metro e ottantasei per ottanta chili! - appena diciottenne, tal Alessandro Nesta da Cinecittà, è stato prelevato a marzo dalla Primavera per giocare agli ordini di Zoff. Qualche manciata di minuti in campo in un paio di partite, giusto il tempo per mettere in bella mostra le doti da terzino. E ora Nesta e Totti sognano.

IL RITRATTO Francesco Totti «studia» da professionista E mamma lo «guida» al campo

PAOLO FOSCHI

«Il ragazzo ha grandi doti, ma preferisco non bruciarlo». Il «ragazzo» è Francesco Totti, le parole sono di Carlo Mazzone, l'allenatore della Roma: Francesco ha esordito in serie A il 6 febbraio scorso in Roma-Milan, a soli 17 anni e mezzo. Per giocare contro i rossoneri, fu richiamato d'urgenza da Viareggio, dove era impegnato con i coetanei della Primavera nel torneo di Carnevale. Da allora Francesco ha iniziato a stupire tifosi e addetti ai lavori, tanto da guadagnarsi la maglia da titolare contro la Reggina. Ma nonostante la grande sicurezza mostrata in campo, Mazzone ha poi preferito utilizzare Francesco a metà, come nel derby (solo il secondo tempo), o addirittura relegarlo agli inutili minuti finali di gioco (come negli ultimi incontri).

Per non bruciarlo. Un errore, secondo molti, l'esclusione di Totti, una necessità, secondo Mazzone, per consentirgli una maturazione senza il peso di responsabilità troppo grandi. Del resto, Mazzone ha precisato più volte di essere stato lui stesso a volere Totti in prima squadra, su consiglio dell'allenatore della primavera Luciano Spinosi. E così Francesco, dopo aver entusiasmato un po' tutti, ha accettato

senza fiatare le scelte del tecnico, pur sapendo di aver meritato, nelle sue apparizioni in campo, voti più alti in pagella del suo idolo Giannini e di tutti gli altri giallorossi. Ma ormai anche Francesco fa parte della squadra, va bene anche così, la sua vita è cambiata: ora attende il primo contratto dalla Roma. Ed ha coronato così il sogno di diventare giallorosso. Un sogno coltivato fin da bambino sul campo della Fortitudo, la squadra dove Francesco ha tirato i primi calci al pallone. Poi collaudi sempre più importanti con le maglie della Tevere Smith e della Lodigiani, prima di finire alle giovanili della Roma. E ora Francesco è contento, sa bene che di tempo ne ha quanto ne vuole, l'importante è che sia riuscito a dare un primo assaggio delle sue doti: l'ottima visione di gioco, il buon controllo del pallone; e poi, una grinta da fare invidia.

Discoteca? No, grazie. Un piccolo campione che non ti aspetti. A Trigatoria lo vedi arrivare accompagnato dalla mamma: eh già, alla sua età non può certo guidare... e per allenarsi deve spesso marinare la scuola: sì, perché il diploma - è normale a 18 anni - lo

deve ancora prendere. Così, quando il programma degli allenamenti prevede doppia seduta (mattina e pomeriggio), la mamma si reca davanti all'Istituto Tecnico Commerciale Marconi dell'Eur, dove Francesco frequenta il terzo anno, e lo preleva in anticipo sul suono della campanella. Per non parlare poi dei ritiri e delle trasferte: allora Francesco a scuola proprio non si vede, ma sono assenze giustificate. Nel tempo libero Francesco cerca di divertirsi con i suoi amici, ma sempre senza dimenticare i doveri di un professionista (o aspirante tale): «In discoteca - ha spiegato in una recente intervista - non ci vado, ho paura di rovinare tutto ciò che ho costruito con grande fatica». Per ora Francesco, aspettando il futuro, inganna il tempo giocando con la Primavera: tra i coetanei non ha rivali, ha già trascinato a suon di goal la Roma baby alla successo finale nella Coppa Italia di categoria. E adesso si avvicinano le finali-scudetto del campionato primavera: Francesco vorrebbe regalare alla sua Roma un titolo tricolore.

Ormai per Francesco i tempi sono cambiati: non può più andare allo stadio a tifare «Roma», per avere vincere la squadra del cuore deve lottare lui stesso in campo.

L'INTERVISTA Alessandro Nesta «Gioco con le scarpe di Gascoigne»

Alessandro Nesta, te l'aspettavi una stagione così? No, assolutamente. In questa stagione ho preso parte al raduno estivo e ho iniziato con tantissima voglia: lo scorso anno sono stato bloccato per tre mesi da un dolore alla schiena. Speravo di poter esordire in serie A, ma non me lo aspettavo. Ci ho creduto solo quando, contro l'Udinese (il 13 marzo, cioè sei giorni prima di compiere diciotto anni, ndr), Zoff mi ha detto di andare in campo. Un'emozione bellissima, indescrivibile. Figuriamoci: sono laziale dalla nascita.

Quando hai iniziato a giocare a calcio? Avevo otto anni. I medici avevano consigliato a mio fratello, di tre anni più grande di me, di praticare qualche sport perché aveva dei problemi alla schiena. Così, insieme a lui andai a giocare nella squadradei mio quartiere, il Cinecittà. Ora mio fratello sta benissimo e ha lasciato il calcio per motivi di studio, io invece sono qui.

Come sei arrivato alla Lazio? L'anno dopo aver iniziato partecipai ad un provino a San Basilio. E subito fui preso. Con la Lazio ho vinto uno scudetto nella categoria «Giovannissimi». Ora speriamo nel campionato Primavera. Quali sono le tue caratteristiche tecniche? Gioco da terzino; mi trovo bene sia sulla destra, sia sulla sinistra. Ma devo migliorare ancora tanto, anche dal punto di vista della potenza fisica, per questo mi alleno con molto impegno ed entusiasmo.

Nella prossima stagione alla guida della Lazio arriverà Zeman. E al Maestrelli già si parla

dei modulo a zona... A me piace molto il gioco a zona, è quello che utilizziamo con la Primavera allenata da Caso. Mi trovo molto bene. Come vivi in mezzo a tanti campioni già affermati? Benissimo. Sono tutti molto simpatici. In particolare vado molto d'accordo con Scelso, simpaticissimo, e con Favalli. E con Gascoigne? Mi trovo bene anche con lui. Mi ha regalato due paia di scarpini suoi, fra cui quelli che ha usato al derby. Quando Gascoigne si è infortunato scontrandosi con me, avevo addosso gli scarpini suoi.

E cambiata la tua vita dopo l'esordio? Per ora no, forse solo un po' per chi mi vive intorno, non per me. Anche perché ancora non ho fatto praticamente nulla di importante, devo lavorare tantissimo, sono appena agli inizi.

Come passi il tempo libero? Non ho molto tempo libero. Studio ragioneria, sono al terzo anno. È difficile conciliare allenamenti e studio, ma mi impegno molto perché mi rendo conto che il diploma è importante. Comunque, nello studio vado benino. Per il resto, esco con i miei amici del quartiere, vado un po' in giro. Quando gli impegni sportivi me lo consentono, mi piace andare in discoteca. Capita però raramente che possa permettermi di fare tardi per andare a ballare. Quando ho qualche giorno libero vado molto volentieri al paese dei miei genitori, Collevecchio, in provincia di Rieti: li conosco tutti e mi diverto molto.

Il futuro? Spero di giocare alla Lazio per sempre. Pa.Fo.

IN CORPORE SANO di NADIA TARANTINI

«Beviamoci» un ravanello

Una cura di primavera. Siamo ancora in tempo, prima che scoppi il caldo, a fare una cura disintossicante di primavera, molto semplice e che non ha controindicazioni. Aiuterà il fegato e i reni a depurarsi dei residui depositati durante il lungo inverno. Si sa, nella stagione fredda gli animali, a seconda della razza, ammantano il pelo o lo spessore della pelle per proteggersi; noi umani siamo più complicati e, per riscaldarci un po', aumentiamo a tal punto i contenuti grassi (o zuccherosi) della dieta, da trovarci poi a primavera con sgradevoli conseguenze. Per esempio pruriti, eczemi, acne e chiazze. Oppure una terribile sonnolenza dopo i pasti, un languore a tutto il corpo che ci rende ogni movimento difficile.

Per la medicina orientale la primavera è proprio «la stagione del fegato», e dunque nulla di male se esso si «esprime» come può, e a seconda delle caratteristiche dell'individuo. Meglio così, comunque, poiché quelle che non si esprimono sono spesso le malattie più gravi. I cibi più graditi al fegato sono le verdure e la frutta (purché non tropicale, e non estiva: pesche, albicocche, ciliegie). Per capire se vi è più adatta la verdura cruda o cotta fate questa piccola prova: avete sonnolenza dopo i pasti, lentezza digestiva, poca fame al mattino (come se aveste ancora lo stomaco pieno dalla cena)? Il vostro fegato è «ipo», funziona un po' a scartamento ridotto, insomma è piuttosto affaticato e freddo. Allora è meglio il cotto.

Se invece digerite in un attimo, se dopo pranzo vi sale un bel colorito acceso alle gote e la mattina sbranereste una tigre, il vostro fegato è «iper», è in gran attività dalla mattina alla sera, non si ferma mai ed è surriscaldato. Così è meglio rinfrescarlo con il crudo. Le verdure contro-indicate per il fegato sono la bieta e gli spinaci quando mangiati in quantità eccessiva. Il decotto di ravanelli. Prendete 7 ravanelli e, dopo averli lavati, metteteli sul fuoco in 12 litri d'acqua, con tutte le foglie (anche se un po' ingiallite). Aggiungete un pizzico di rosmarino e, quando cominciano a bollire, calcolate 20 minuti. Trascorsi i quali, filtrerete la tisana e la berrete durante la giornata (meglio di mattina e primo pomeriggio), lontano dai pasti. (Lontano dai pasti vuol dire due ore dopo, o mezz'ora prima). Fate questa cura disintossicante

per 20 giorni. La tisana può essere preparata anche per due-tre giorni, se non avete tempo. Si scurisce perché si ossida un po', ma è buona. Mettetela in frigorifero la sera e riscaldatela al momento. Va bevuta tiepida. Attenzione. Se usate ravanelli «normali» non vi disintossicherete, anzi, ingerite gli anticrittigamici e i pesticidi assorbiti dal frutto. È necessario perciò, per questa tisana, acquistare ravanelli biologici. Il rosmarino non trattato si trova invece in tutte le erboristerie. Qui di seguito vi diamo i luoghi di Roma in cui è in vendita verdura biologica. Per ignoranza, abbiamo sicuramente dimenticato qualcuno: ce ne scusiamo in anticipo e lo preghiamo di scriverci o telefonarci il proprio recapito. Dove, come. La cooperativa agricola Nautia (Nazzano) ha aperto quattro punti vendita di prodotti biologici freschi: via degli Emici 79 (San Lorenzo), tel. 4454248 via Magliana Sabina 11 (piazza Vescovio),

tel. 86210995 via Catel, 30 (Monteverde), tel. 58205600 via val Padana 51, tel. 8120422 Un altro punto vendita è a Nazzano, via Tiberina km 33,700, tel. 0765-332731. La cooperativa Il Canestro ha tre punti vendita, due hanno anche prodotti freschi: via Luca della Robbia, 47 (tel. 5746287) viale Goriaangolo corso Trieste (8541991). Al Circolo culturale Naturalmente la verdura arriva il martedì: piazza Pio IX, tel. 6145870. L'Emporio naturae è in viale Angeliangolo viale delle Milizie, tel. 3725394. Messaggio importante. questa rubrica è appena nata, e ha bisogno dell'aiuto di tutti e tutte per crescere. Mandate perciò le vostre indicazioni, consigli e appuntamenti - tutti legati a ciò che fa bene al corpo - per lettera (L'UNITÀ-IN CORPORE SANÒ, via Due Macelli 23/13), per fax (69999290) oppure per telefono (69996288). Essi saranno tutti accolti - ma pubblicati a (insindacabile) giudizio della redazione.



Una pianta di serpillo (Thymus serpyllum L.)