

LO SPORT. La Lodigiani in lotta per la B. Parla il capocannoniere Marino

Quel ragazzo di Calabria diventato bomber

Francesco Manno ha trascinato la Lodigiani nei play off per la promozione in serie B, che inizieranno oggi pomeriggio allo Stadio Olimpico (ore 16.30). L'attaccante 24enne ha realizzato 19 gol nella «regular season». Marino ha iniziato a giocare a pallone nella squadra del suo paese, Palizzi Marina, in Calabria, prima di finire alla Reggina, da dove è arrivato a Roma tre anni fa. Nel prossimo campionato potrebbe andare all'Udinese.

Anche l'azzurro Apolloni viene dalla squadra di San Basilio

La Lodigiani è nata nel 1972 come squadra di quartiere nella periferia Nord di Roma, nel quartiere popolare di San Basilio. Poi, un passettino alla volta, nel campionato 1982-83, dopo aver vinto la Coppa Italia dilettanti, è stata promossa in C2. Infine, nella stagione 1991-92, dopo il terzo posto dell'anno precedente, ha conquistato la promozione in C1.



Luigi Apolloni, dalla Lodigiani al Parma e ora in Nazionale

Grazie al primo posto nel suo girone. E adesso lotta per la serie B: oggi pomeriggio allo stadio Olimpico di Roma (ore 16.30) affronterà la Salernitana, nella prima partita del play off (il ritorno e per domenica prossima nel capoluogo del Cilento). Non c'è che dire, proprio un bel cammino per una squadra di periferia. Il punto di forza della società è il vivaio: «Puntiamo molto sui giovani - ci ha detto il general manager Rinaldo Sagramola -, ci permettono di sopravvivere. Il campionato di C1 costa il triplo di quanto guadagniamo tra incassi, contributi federali e sponsorizzazioni. Così, ogni anno vendiamo qualche giovane forte e facciamo quadrare i conti». La maglia della Lodigiani, a conferma delle parole di Sagramola, è stata indossata da alcuni nomi illustri del nostro calcio. Il bomber del Torino Andrea Silenzi ha giocato nella squadra biancorossa dal 1984 al 1988; il numero 1 del Cagliari Valerio Fiori, dopo

aver difeso la porta della Primavera biancorossa, ha collezionato una presenza nella prima squadra di questo club nella stagione 1985-86. Ma il giocatore ex-Lodigiani che è arrivato più in alto, almeno per ora, è il difensore del Parma Luigi Apolloni, passato per le giovanili del club capitolino: andrà al Mondiali negli Stati Uniti con l'Italia di Sacchi. E poi: Roberto Onorati (ex Genoa), Giuseppe Forazzoli (Piacenza), Davide Bianchini (Foggia), Giampaolo Saurini (ex Lazio e ora Atalanta) e tanti altri ancora. Una curiosità: la Lodigiani ha giocato le partite interne di quest'anno il sabato allo Stadio Flaminio, per evitare la concomitanza con Roma e Lazio. Per la prossima stagione, qualora arrivasse la promozione in B, già si parla dell'anticipo fisso: la squadra biancorossa potrebbe conquistare così una fetta del pubblico romano. □ Pa Fo

Come ti trovi a Roma?
Adesso bene. All'inizio, però, è stata dura. Venivo dalla periferia di una città del Sud, ho trovato tutto un altro mondo. L'esperienza a Torre Annunziata, però, mi è servita molto per maturare, adesso sto a mio agio. Abito a Pietralata con due compagni di squadra

Mattican e Sala. andiamo d'accordo. La ragazza? No, nulla di fisso. Certo, si frequenta ma per ora voglio essere libero pure per accettare eventuali trasferimenti senza problemi.
Parliamo del tempo libero: studi? Hai qualche hobby particolare?

Ho finito di studiare, ho già preso il diploma da ragioniere (45/60) e mi basta. Ascolto molta musica, leggo. Poi, quando vado a casa, mi piace tantissimo fare lunghe e rilassanti nuotate. Ma di tempo libero ce n'è poco, prima di tutto ci sono gli allenamenti

IN CORPORE SANO

di NADIA TARANTINI

Contro i «rotolini» il passo dell'elefante

■ Giallo ginestra, rosso papavero. La natura vegetale annuncia con sfrontatezza la stagione del sole - con i suoi stessi colori. Nella medicina e nella filosofia cinese, l'estate - che comincia appunto a giugno - è dominata dal fuoco, si ignora della circolazione e del cuore, e dei momenti forse più importanti e delicati della digestione: la prima assimilazione degli alimenti e il lavoro del piccolo intestino (intestino tenue) dove il cibo si trasforma negli elementi utili al sangue e quindi, al nutrimento di tutto l'organismo. D'estate, la circolazione è a rischio, le gambe si appesantiscono, che il sole disturba la prima digestione e infine che il sudore ci fa eliminare vitamine e sali minerali, sottoponendo l'intestino tenue ad un super lavoro? Tutti problemi risolvibili omeopaticamente, ossia secondo la massima che il simile cura il simile che è meglio assecondare il momento che non opporsi ad esso con violenza. Per esempio, è sbagliato cercare sollievo al caldo con bibite gelate condizionatori accessi sul freddo polare. È utile, però, rinfrescare i piedi la sera quando sono congestionati, bagnarsi i polsi la fronte e il collo (come ci consigliavano le nonne), coprirsi la testa prima di uscire sotto il sole a picco. Parlando di alimentazione il consiglio è di mangiare frutta e verdura di stagione, uno dei principi - base della *macrobiotica* che per il resto significa cercare di essere in sintonia con la «grande vita» (macro-bios), ossia mettersi sull'onda del respiro universale del benessere cosmico.

nato, e lasciatele spurgare alcune ore. Poi risciacquatele e conditele come vi pare.

Dove, come

Presso il *Centro Macrobiotico Italiano* è possibile ottenere una Consulenza macrobiotica (alimentazione e stile di vita), tutti i mercoledì dalle 9 alle 16 tenuta da Luca Manno, diplomato presso l'IMI (International Macrobiotic Institute, Svizzera). Appuntamenti da prendere con la segreteria del Centro (via della Vite, 14 - Telefono 679 25 09).

Nello stesso luogo l'associazione culturale *Orsa Maggiore* organizza per l'11 e 12 giugno (sabato e domenica dalle 10 alle 18) un «Laboratorio di cucina creativa», a base naturale - macrobiotica che costa 100.000 lire compresi i pasti dei due giorni. Titolo: «Un mondo di saponi naturali». Questi gli argomenti del laboratorio: Liberare la fantasia in cucina - La cucina naturale dell'estate - Giocare con l'energia del cibo - La cucina mediterranea in chiave macrobiotica come adattare le nostre ricette preferite ad esigenze più salutari - Progettare e realizzare un banchetto festivo naturale.

Rotolini d'estate

Per molte e molti il cambio degli armadi avrà costituito una sgradevole sorpresa. Quali e quanti rotolini ad impedire di sfruttare una gonna, un pantalone dell'anno scorso? Prima che vi sottoponiate a stressanti (e spesso dannose) diete di sette giorni vi consiglio di sostituire pasta e pane con cereali integrali (riso, miglio, orzo) cotti una volta a settimana in pentola a pressione e tenuti in frigo, da abbinare con verdure o legumi. C'è anche un esercizio (facile ma un po' faticoso) utile in particolare per la pancia. Si chiama *la camminata dell'elefante*, camminate a quattro zampe, ma tenendo braccia e gambe tese. Vedrete che per toccare il pavimento con tutti e quattro gli arti dovrete assumere proprio la forma e l'andatura del pachiderma. Sarete copiosamente - e dimagrite in modo molto naturale. Misurate la durata dell'esercizio sulle vostre reali possibilità, non strafate e aumentate di alcuni giri di stanza ogni giorno.

Mese per mese

D'ora in poi, la prima domenica di ogni mese la rubrica conterrà l'informazione sulla frutta e verdura di stagione. Cominciamo da giugno.

Frutta: ciliegie, fragole, nespole, pere e mele.

Verdura: Rape rosse, agretti e piselli (ancora per poco), verza, zucchine, patate novelle, fave, insalate di ogni genere.

Tomo a dire che sarebbe meglio mangiare frutta e verdura biologica, soprattutto nel caso delle fragole, che hanno una grande capacità di assorbire pesticidi e altri veleni. Se proprio non ci riuscite, almeno mettetele in acqua tiepida, con un paio di cucchiaini di bicarbo-

42^A FIERA DI ROMA INTERNAZIONALE

ECOMOTOR • B.TEX
NATURALMENTE
MC MICROCOMPUTER SHOW
& CONSUMER MULTIMEDIA
GALLERY

DAL 26 MAGGIO
AL 5 GIUGNO 1994

ANDARE ALLA FIERA E VINCERE L'AMERICA

DIECI VIAGGI A NEW YORK
PER ASSISTERE ALLE PARTITE
DELL'ITALIA
ESTRATTI TRA I VISITATORI

BIGLIETTI D'INGRESSO

INTERI SABATO E DOMENICA
L. 7.000

INTERI DA LUNEDÌ A VENERDÌ
L. 5.000

RIDOTTI MILITARI E RAGAZZI
FINO A 14 ANNI L. 3.000
(ESCLUSO SABATO E DOMENICA)

ORARIO

FERIALI ORE 17*24
(ESCLUSO IL SABATO)

SABATO E DOMENICA ORE 16*24

BIGLIETTERIE FINO ALLE ORE 23

