

LO SPORT. Un esperto spiega i tanti pregi e i pochi difetti della «misteriosa» palla ovale

La Mdp e lo scudetto
La meta è vicina



Un giocatore plaica l'avversario

Il rugby è tornato di moda nella capitale. Con i quattro scudetti conquistati a cavallo degli anni '50 ormai sbiaditi e dopo la splendida parentesi dell'Alghida negli anni '70, la Mdp Roma nel campionato 1993-94 ha sbalordito un po' tutti: la squadra bianconera, la cui sede è presso l'impianto del Tre Fontane all'Eur, ha lottato per lo scudetto, venendo eliminata, a fatica, in semifinale dalla Mediolanum. Per la prossima stagione, la Mdp vuol fare ancora meglio. Come allenatore-giocatore è confermato il neozelandese Wayne Shelford, ex stella dei mitici all blacks. A 37 anni Shelford quest'anno avrebbe dovuto rinunciare a giocare, rimanendo solo come tecnico. Ma il neozelandese ci ha ripensato e in squadra sono tutti contenti della sua scelta: nella stagione appena passata la sua esperienza in difesa è stata indispensabile. È vero, non corre più come quando era considerato uno dei migliori rugbisti del mondo, ma in una squadra giovane come l'Mdp la sua presenza in campo è quanto mai importante. Poi, sono già stati ufficializzati due acquisti di notevole peso: da Rovigo arriverà l'orlundo italo-australiano Julian Michael Gardner, terza linea della Nazionale azzurra, mentre da Casale è stato prelevato il centro Javier Pertile, di origini argentine, anche lui giocatore dell'Italia. Inoltre, per sostituire Little, emigrato verso altri lidi, la società capitolina sta cercando uno straniero da schierare in seconda linea. Insomma, la Mdp Roma sta effettuando dei piccoli ritocchi ad un organico nel complesso già abbastanza collaudato, per puntare allo scudetto. Nella stagione passata il pubblico romano si è riavvicinato, dopo tanti anni, con entusiasmo al rugby: nelle partite più importanti sono state superate le cinquemila presenze. La Mdp (il cui nome intero nel prossimo campionato sarà Mdp Gruppo Mercatone Uno) conta proprio sull'appoggio della città per far decollare il rugby. Come iniziativa promozionale per avvicinare i giovani alla palla ovale, la società bianconera effettua dimostrazioni con i propri giocatori nelle scuole che ne facciano richiesta (tel. 5921840).

Rugby pericoloso?
«Sono leggende»

Il rugby è uno sport adatto ai giovani? Ecco che cosa ne pensa il dott. Stefano Marzani, specialista in medicina dello sport, assistente al servizio di igiene pubblica della Usl Rm 6 e medico sociale della Mdp Roma Rugby.

Dott. Marzani, il rugby è uno sport pericoloso?

La domanda, posta in questi termini, è abbastanza generica. Il rugby a prima vista può sembrare pericoloso, poiché è uno sport di contatto e quindi presenta rischi maggiori rispetto alla pallavolo o al nuoto. Comunque, se si inizia all'età giusta e si affrontano gli allenamenti e le partite con la preparazione fisica adatta, non è uno sport più pericoloso di tanti altri. Anzi...

Per quali motivi lei consiglierebbe a un giovane di giocare a rugby?

Perché si tratta di uno sport divertente che mette in moto tutti i muscoli e permette di sviluppare velocità, forza e resistenza. Dal punto di vista psicologico, poi, è uno sport utilissimo: favorisce la socializzazione, in quanto è uno sport in cui il senso della collettività è

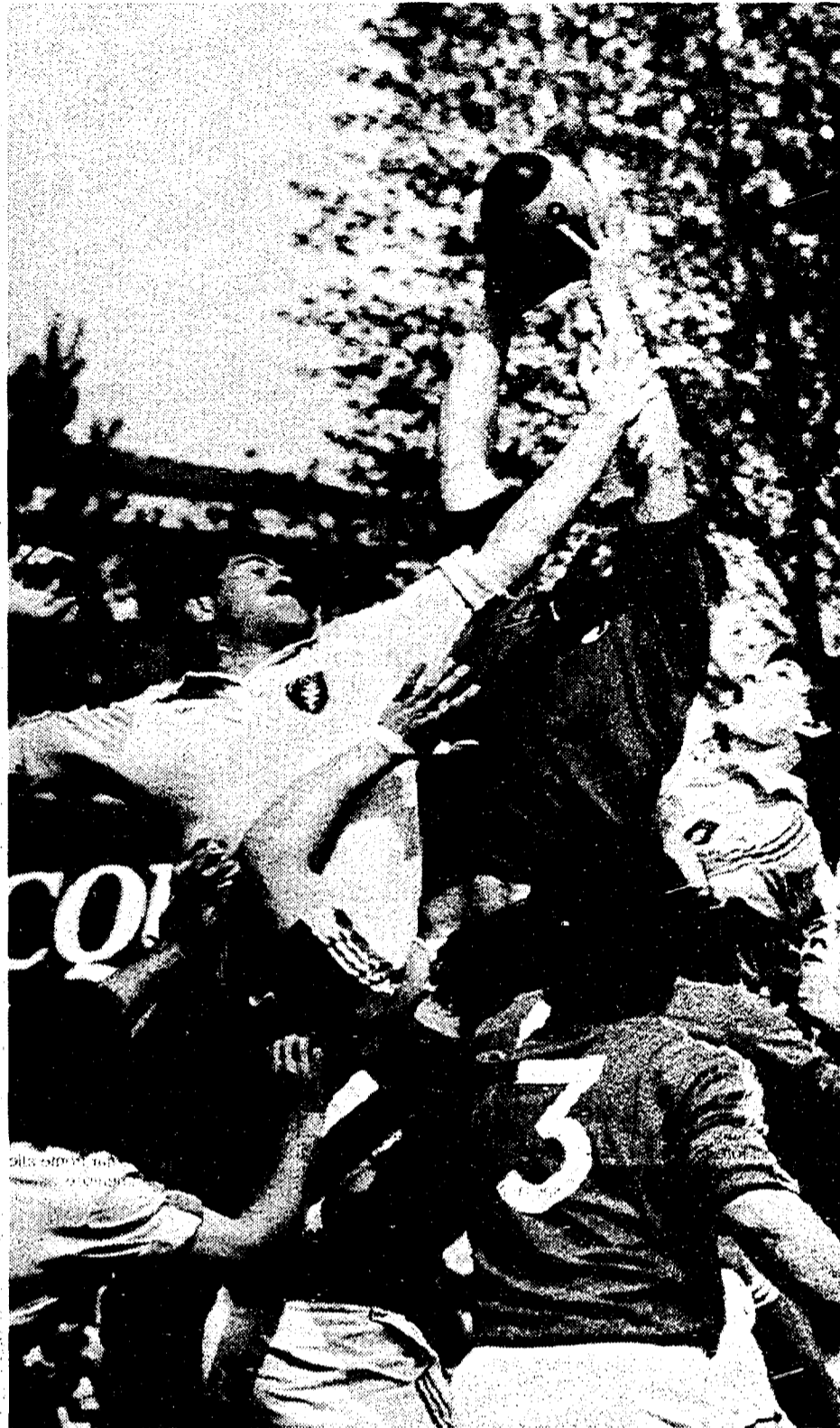
esaltato al massimo: il raggiungimento del successo è subordinato alla realizzazione di meccanismi di gioco in cui l'individuo deve cooperare con i compagni di squadra. E poi, è uno sport che insegna a lottare, uno sport importante per sviluppare la forza di volontà: in campo si soffre, si cade spesso, ma bisogna sempre lottare e andare avanti. È importantissimo quindi per lo sviluppo armonico ed equilibrato della personalità.

Qual è l'età giusta per avvicinarsi al rugby?

Dai 6 ai 10 anni i bambini devono

dedicarsi alle attività ludico motorie caratterizzate dalla multilateralità. Poi, intorno ai 9-10 anni è possibile iniziare ad orientarsi verso uno sport specifico. Non si può comunque generalizzare, bisogna rispettare i tempi di sviluppo che variano da persona a persona. Il rugby è uno sport adatto più o meno a tutti: la diversificazione dei ruoli permette l'esaltazione delle caratteristiche di tutti: in campo può realizzarsi in un certo ruolo il bambino obeso, in un altro ruolo, invece, può giocare con successo il bambino magrolino, ma scattante.

PAOLO FOSCHI



Una mischia in un incontro di rugby

D. Resini/Aiccol

C'è qualche controindicazione per qualcuno?

Sì. Il rugby è sconsigliato per i soggetti con particolari problemi alla colonna vertebrale: in certe situazioni di gioco, infatti, il rachide è sottoposto ad intense sollecitazioni che, nei giovani sani ed allenati bene, non creano alcun problema, ma che possono essere dannose se è già in corso una patologia anche di altra natura. In ogni caso, la legge prevede degli accertamenti medici obbligatori per giocare a rugby (come per qualsiasi altro sport), mirati proprio ad

evidenziare eventuali controindicazioni specifiche.

Quali sono gli incidenti di gioco più frequenti?

Dipende dal livello a cui si gioca. In generale, comunque, nella patologia acuta i traumi più frequenti sono quelli all'articolazione del piede, del ginocchio e della spalla. Le patologie croniche riguardano invece la colonna vertebrale. Ma, ripeto, l'incidenza non è superiore a tante altre discipline, il rugby può essere praticato con relativa tranquillità.

Parliamo del rugby femminile...

Tutto quanto ho detto fino ad ora, naturalmente, vale anche per le donne. Da un punto di vista medico, non vedo controindicazioni specifiche. Certo, la donna presenta una struttura fisica particolare: i colpi nella regione del seno, ricca di ghiandole, possono essere pericolosi, ma lo stesso discorso si può fare per i colpi che potrebbe ricevere anche un uomo in altre zone del corpo. Non dimentichiamo, inoltre, che le donne giocano a calcio e praticano la boxe, discipline in cui colpi violenti di certo non mancano. Per quanto ri-

ISTRUZIONI

Principianti
Dove andare
chi chiamare

Giocare a rugby a Roma e dintorni non è difficile: sono tante le società che operano nel settore, con istruttori federali specializzati nell'avviamento dei giovani. Purtroppo, l'anomala distribuzione degli impianti sportivi a Roma, fa sì che la maggior parte delle squadre capitoline abbiano il campo di allenamento nella zona dell'Acquacetosa. I costi di frequenza ai corsi di avviamento e di partecipazione ai tornei sono quasi ovunque molto bassi, spesso simbolici e comprendono anche l'assicurazione (da questo punto di vista, oltre a quella fornita dal Coni, la Sportas - la cui copertura è limitata - si consiglia qualche polizza integrativa). Di solito, l'età minima per iniziare è di 9-10 anni. Sarà cura della società indicare quali controlli medici sono necessari prima di iscriversi e dove effettuarli. L'attrezzatura indispensabile è costituita dalla maglia e dai pantaloncini della squadra, le scarpe sono molto simili a quelle da calcio. Ecco i numeri di telefono a cui rivolgersi per avere informazioni più dettagliate: **Rugby Ariccia**, tel. 9330242; **Rugby Civitavecchia**, tel. 0766/34646; **A.S. Rugby Frascati**, tel. 9425321; **Tevere Tor di Quinto** (Roma - zona Flaminio), tel. 3055885; **Cus Roma** (Roma - zona Flaminio), tel. 3220196; **Eur Roma Rugby Club**, tel. 5924615; **S.S. Lazio Rugby** (Roma - zona Trionfale), tel. 3725525; **U.S. Primavera Rugby** (Roma - Flaminio), tel. 36307436; **Serenissima Collefano Rugby**, tel. 9780239; **A.S. Villa Pamphili** (Roma - zona Monteverde), tel. 29366835; **A.F.C. Segni**, tel. 9767519; **Associazione Rugby Ostia**, tel. 5673849; **A.S. Collefano**, tel. 9782466; **S.S. Lazio Rugby Club** (Roma - zona Flaminio) tel. 6372282; **G.S. Rugby Tuscolo** (Frascati), tel. 9426201; **Scuola elementare «T. Falasca»** (Segni), tel. 9768006; **Scuola elementare «G. Garibaldi»** (Frascati), tel. 9420196; **Scuola elementare «Innocenzo III»** (Gavignano), tel. 9703027; **Amatori Rugby Oriolo**, tel. 9027761.

IN CORPORE SANO

di NADIA TARANTINI

Per non invecchiare
l'insalata di Plinio

Fiorisci estate. Naso dritto e occhio di falco sul cielo azzurro, il mare azzurro, i tramonti rossastri o violacei, ci godiamo l'estate senza accorgerci dell'intensa fioritura di ogni spicchio di verde - fuori o dentro la città. La infiorescenza estiva appartiene ai ricordi dell'infanzia, e come quelli rimossa per timore di eccessiva nostalgia. In questo mese di giugno che ormai tende al solleone, quasi tutte le piante spontanee sono in piena fioritura. Cercatele tra gli sterpi dei giardini cittadini, ai margini dei boschi di fuori porta, mischiate alle piante coltivate dei giardini comunali. Quella che segue è una mappa parziale e provvisoria - provate ad aggiornarla pescando nel serbatoio delle memorie più segrete...

Riconoscete i fusti alti e orgogliosi, dove rosa dove bianchi, dei fiori di acanto, sveltissimi - come un'intrusione - dalle foglie che ispirarono il disegno dei capitelli corinzi? Più in basso, se guardate bene, ci sono tra l'erba i piccoli ombrelli dell'achillea millefoglie, pian-

ta meravigliosa, paragonata al ginseng per gli effetti di sostegno e tonificazione di tutto l'organismo, addirittura miracolosa se usata per curare l'acne associata alle mestruazioni. Più in là, è in piena fioritura il finocchietto selvatico, l'anteto, il cui olio essenziale era cosparsa sul corpo dei gladiatori romani prima del combattimento. È la stagione dei cardì: gialli, come il «cardo santo», oppure in diverse sfumature di viola e lilla nel «cardo dei lanaioli» e nel «cardo mariano» - ostico al tatto ma benefico per il fegato e per la depurazione di tutto l'organismo. Ed è fiorita anche la melissa, dalle piccole foglie simili alla menta, con i piccoli fiori bianchi somiglianti a sbiadite violette, che diventano col tempo di color

rosé. Rilassa lo stomaco ed è usata nelle migliori tisane sedative, per i suoi effetti anti-spasmodici e tonici insieme. Infine, la pianta delle donne, la salvia, la cui tintura madre (15 gocce al mattino, 15 al pomeriggio) è preziosa per i disturbi della menopausa. Riconoscerete la salvia all'olfatto - e solo in un secondo momento ne amerete i fiorellini violacei, dritti sullo stelo e con le teste reclinate in basso, simili ad un grappolo di bocche di leone.

Guarire con i fiori
Già Plinio il Vecchio, nel primo secolo avanti Cristo, conosceva il potere dei fiori per curare le malattie - e la più comune delle malattie, la vecchiaia. «Cogliete i petali



L'interno di un'antica erboristeria

Alberto Pais

dei fiori di primula, di pesco, di malva, di fragola e di vulneraria e, dopo averli passati nell'acqua, asciugateli in un panno; poneteli in una scodella e conditeli con uno o due cucchiai di latte cagliato». Due giorni alla settimana, per tutta la primavera e questa insalata «rallenta - dice Plinio - l'invecchiamento del corpo e della mente». Contro ansia e nevrosi ansiose, contro l'insonnia nervosa, Plinio consiglia

rispettivamente una tisana di fiori di primula e la «tisana dei tre fiori»: primula, camomilla e arancio (in parti uguali). Infine, un aperitivo di vino rosso con fiori d'issopo e serpillio era in uso nell'età del primo impero, a Roma, per stimolare i succhi gastrici, preparando lo stomaco a ricevere anche un pasto abbondante. Il rimedio era conosciuto anche dai Greci.

Una bellissima guida ai rimedi

naturali dell'antichità è il libro di Renzo Baschera nella collana *Arca* degli Oscar Mondadori, «La Bibbia della salute» (consigli e ricette dei grandi medici dell'antichità), prima edizione ottobre 1987.

La traduzione moderna dei «fiori che guariscono» è nella teoria del medico inglese Edward Bach, sviluppata negli anni Trenta per la cura dei disturbi psicologici legati a: paura, panico, traumi, rabbia, an-

sia, incertezza, shock, etc. Ogni essenza floreale corrisponde ad una tipologia o ad un carattere. Per curare con la *floriterapia* del dottor Bach bisogna mettere a fuoco per ciascuna persona «la cura attraverso il malato», come diceva Bach.

Epatòpene

Dai dottor Loredano Zini ci arriva la ricetta delle *epatòpene*, piatto di pasta saporito - che protegge il fegato (per consulenza alimentare e corsi di cucina naturale, telefonategli il sabato dalle 14 alle 16, 051 - 6704503). Per 4 persone: 400 grammi di penne semi-integrali; un rametto di rosmarino (10 cm) a testa, 30 foglie di salvia, 3 cipolle, 2 cucchiai di germe di grano, sale marino e olio. Tagliare le cipolle e ammorbidirle in una padella per 5 minuti nell'olio, aggiungere tutte le erbe che avrete avvolte in una garza, insieme a due bicchieri di vino. Quando il vino sarà evaporato, la salsa per le penne è pronta. A crudo aggiungete il germe di grano.