

Il difensore giallorosso stava per lasciare la Roma
Ora è un punto fermo. Stasera la sfida col Parma

Miracolo-Benedetti L'uomo con la valigia si ritrova titolare

Silvano Benedetti, dopo due anni di delusioni a Roma, dimostra di essere ancora utile alla squadra. Una grande condizione fisica lo ha reso impeccabile in questo avvio di campionato. Fa grandi elogi ad Aldair: «Attorno a lui ruota la difesa». Intanto, ieri, Carlo Mazzone ha dichiarato chiuso il mercato giallorosso: «Si punta sui giovani». Intervista al difensore giallorosso che stasera gioca contro il Parma.

MAURIZIO COLANTONI

Benedetti facciamo un bilancio dei tre anni passati a Roma?

I primi due anni non sono stati facili, un po' per le difficoltà personali e un po' quelle della squadra che lottava quasi per evitare la retrocessione.

Quest'anno, invece, le cose vanno molto meglio...

La Roma è una buona squadra e io credo di avere trovato il giusto inserimento. In più la condizione fisica mi permette di poter essere più tranquillo e affrontare al meglio tutte le gare.

Ma, all'inizio del campionato si parlava di una sua possibile cessione?

È vero pensavo di andar via. Ma se devo essere sincero, la società non mi ha mai comunicato nulla. Comunque, ero preparato a fare le valigie. D'altronde non giocavo bene e forse andare altrove mi avrebbe dato quella sicurezza che non avevo trovato fino a quel momento a Roma.

E poi?

Nel giro di un mese le cose sono cambiate. Qualche infortunio (Lanna e Annoni) che mi ha permesso di giocare e di mettermi in evidenza. Ma non bisogna dimenticare che nella Roma c'è un campione come Aldair. Tutto ruota attorno al brasiliano e grazie a lui la difesa ha raggiunto un'ottima intesa.

Mazzone le ha fatto più volte i complimenti per come lei è riuscito ad adattarsi al gioco a

uomo che in quello a zona.

È successo a Genova. Ricordo, che il tecnico mi chiamò prima della partita dicendomi che aveva intenzione di giocare a zona. Mi disse che sapeva benissimo che mi penalizzava quel tipo di gioco, ma voleva provare. In effetti andò bene, e Mazzone rimase soddisfatto.

Passare rapidamente e con facilità da un tipo di gioco all'altro potrebbe essere uno dei vostri punti di forza?

Sì, ma la vera forza della Roma, cosa che non avevo trovato negli anni scorsi, è il gruppo. Nel senso che ogni giocatore si adatta, senza fare nessuna polemica.

Vale anche per i quattro stranieri?

Ancora di più. Meriterebbero tutti e quattro di giocare. Ma chi sta fuori, almeno fino ad ora, non ha creatomi problemi e accetta le scelte di Mazzone.

Scusi, Benedetti ma questo margel avviene solo perché ora la Roma si trova in alto nella classifica. Ma se i risultati non fossero stati così positivi?

Certo il risultato è importante. È sempre più facile fare polemica quando le cose vanno male, ma quest'anno, ripeto, c'è un gruppo affiatato. Dopo la sconfitta con il Genoa (2 a 0 nell'andata di Coppa Italia), nello spogliatoio c'era la solita atmosfera e comunque molto entusiasmo.

Torniamo per un attimo al pas-

sato. I primi due anni a Roma, le delusioni, le polemiche, le chiacchiere...

Ne sono girate tante su di me... Ma uno come lei, calmo, distaccato, al di fuori del petto, è possibile che sia stato toccato da quelle polemiche?

L'apparenza può ingannare. Dentro ho sofferto molto. Ma ho sofferto soprattutto perché mi sentivo in debito con Roma. Sono abituato a fare il mio dovere e invece qui nella capitale non riuscivo ad esprimermi al meglio. Non c'era la giusta concentrazione.

Ma dica, brucia più la pressione della stampa o la contestazione dei tifosi?

Sono due cose alle quali io do lo stesso peso. Logicamente il tifoso viene condizionato dalla stampa e quando le cose non vanno troppo bene ti contesta. Ma nelle grandi città del calcio è normale questo trattamento: prima l'esaltazione e poi la critica.

E il suo rapporto con Roma?

All'inizio ho avuto parecchie difficoltà, abituato a Torino. Ora invece, è l'opposto. Durante la sosta di campionato ho avuto tre giorni di riposo ed ho preferito rimanere a casa. Due anni fa sarei tornato di corsa a Torino. Roma è una bella città e poi c'è sempre il sole.

Veniamo alla partita con il Parma. Come affronterete la gara, infartati permettendo?

Un test importante. Giochiamo con la candidata numero uno allo scudetto. Importante però verificare la condizione della nostra squadra, ma purtroppo siamo sempre in emergenza. Comunque non so quale sarà la mia marcatura, Mazzone studia la gara fino all'ultimo minuto.

Il risultato finale?

Non mi sbilancio. Tutte e due le squadre proveranno a portare a casa i tre punti. E come si dice di solito...questa è la classica partita da tripla in schedina.



Zeman: «Cremonese? Non abbiamo già vinto»

«Vincere scudetto, coppa Italia e Uefa? Tutto è possibile, ma intanto pensiamo alla partita con la Cremonese». Così ieri mattina l'allenatore della Lazio Zdenek Zeman ha parlato al termine dell'allenamento di rifinitura prima dell'incontro di oggi con la squadra lombarda. «Se vogliamo fare bene - ha continuato il boemo - non dobbiamo sottovalutare nessun avversario. Il nostro campionato è molto equilibrato, non esistono partite facili. E poi, la Cremonese ha già battuto il Milan». Per la partita di oggi (ore 14.30), la Lazio è al completo. E non dovrebbero esserci novità per la formazione. Marchegiani in porta, in difesa Chamot e Cravero centrali, Favilli e Negro rispettivamente a sinistra e a destra. A centrocampo Di Matteo, Winter e Fuser (o Venturin). E in avanti il tridente sarà composto da Rambaudi, Signori e Boksic. «L'ideale sarebbe segnare subito - ha detto Zeman - come con il Napoli e il Torino, per poi non sprecare energie in vista della partita di Uefa con il Trelleborg di martedì. Ma non sarà facile».

INVITO ALLA CITTADINANZA

"Premio Valentino Bucchi di Roma Capitale": 7 - 17 novembre 1994
Concerto inaugurale: 7 novembre ore 20,45

Ascolterete in "Musica Linguaggio Planetario"

il contrabbassista Alberto Bocini vincitore del Premio Bucchi 93, flautisti, ottavini e il primo candidato al Concorso Internazionale 1994 per ottavino e flauto.

Collegio Nazareno - L. go Nazareno, 25 - Roma Ingresso libero e gratuito

IN OCCASIONE DEL SUO FUNERALE MANCATO,

la Fondazione Valentino Bucchi dedica la XVII edizione del "Premio Valentino Bucchi di Roma Capitale" al DIPARTIMENTO DELLO SPETTACOLO che non ha liquidato al Premio Bucchi 393 milioni di sovvezioni assegnate sino al 1993 e al CIDIM,

organizzatori della Manifestazione "Nuove Carriere" 1994, riservata ai vincitori dei concorsi internazionali della Federazione Ginevrina,

dimentichi della esistenza dell'unico socio a Roma della Federazione,

il "Premio Valentino Bucchi di Roma Capitale"

e altresì dimentichi, nel "Progetto Musica 94",

della esistenza dell'unica Fondazione a Roma intitolata ad un compositore del '900, che opera da anni per la diffusione della musica contemporanea, in stretto collegamento con Ministeri della Cultura, con istituzioni scientifiche internazionali e nazionali, e con editori di tanti Paesi,

Dedica altresì all'iniziativa

al COMUNE DI ROMA

che ha inteso nel 1994 azzerare il capitolo di bilancio ordinario di 100 milioni, riservato in passato ai promotori del "Premio Valentino Bucchi di Roma Capitale".

Esprime invece il suo sincero e sentito ringraziamento ai Paesi promotori del Premio, ai Ministeri italiani patrocinanti l'iniziativa, alle istituzioni internazionali, ai tanti editori che hanno costituito un fondamentale supporto per i programmi dei concorsi di esecuzione, a tutti gli Amici della Fondazione, che hanno permesso, con il loro entusiasmo e con la loro partecipazione allo spirito del volontariato, questo splendido e rinnovato "Incontro" di genti di tante parti del mondo, riunite sotto il segno del linguaggio universale della musica e della comprensione fra popoli.

Alle giurie, ai relatori dei convegni, agli artisti, ai giovani che competono sulla base di valori comuni ed ai quali si dovrà un ulteriore arricchimento umano e culturale, a tutti infine coloro che in questo anno così difficile hanno voluto esprimerci la loro solidarietà e simpatia e dare altresì il loro apporto, va, ancora una volta, la gratitudine del "sopravvissuto".

PREMIO VALENTINO BUCCHI

IN CORPORE SANO

di **NADIA TARANTINI**

Salute: regole d'oro dall'Ellade

Allegri, sostenitori delle medicine alternative? Ora in Usa hanno scoperto che un americano su tre, l'anno scorso, se ne è avvantaggiato. Un uso segreto, come fossero amanti e non mogli legali, perché la medicina ufficiale ancora si barcamena, laggiù, tra il dileggio e il disprezzo. Allegri, perché è stata costituita una società pubblica, apposita, che vaglierà e inserirà nella farmacopea l'agopuntura e le visualizzazioni, la pranoterapia e il massaggio shiatsu. Come niente, tra vent'anni succederà anche da noi. Informazioni più dettagliate, sulla buona novella, le trovate sul numero di novembre di *Eco-Nuova Ecologia*, in edicola in questi giorni. Per quanto ci riguarda, ci limitiamo a segnalare la frutta e la verdura di stagione, particolarmente efficace per prevenire raffreddori e infreddature varie, che in questi giorni di tempo variabile si moltiplicano.

Fruits & Vegetables

Si trovano ancora zucchine, peperoni e melanzane di stagione, per il protrarsi del caldo. Però la regina di questo periodo è la zucca, insieme ai funghi porcini, ai cavolfiori e al broccolo verde. Ricchezza anche di carote, verza, cicoria, cicoriella, misticanza, indivia, lattuga. Sono uscite anche le prime rape rosse.

La frutta del mese è la castagna, come abbiamo già raccontato due settimane fa. C'è ancora l'uva, impazzano mele e pere di tutte le qualità e stanno per invadere il campo i cachi.

Questa rubrica consiglia di comprare, quando è possibile, verdura

e frutta biologica, ma già il fatto di attenersi alla frutta e alla verdura di stagione è un primo passo verso la salute.

Le regole d'oro

Gli antichi Greci la sapevano lunga anche sulla salute. Le dieci regole d'oro dei discepoli di Asclepio, i sacerdoti-medici dell'antichità, in poche parole sintetizzano ciò che oggi dopo alcuni secoli di medicina scientifica si comincia ad affermare fra mille difficoltà. E, purtroppo, ciò che è anche difficile da realizzare per il grande inquinamento del pianeta e per le condizioni di stress cronico in cui trasciniamo la nostra esistenza.

Eccole:

- 1- Respira aria meno inquinata possibile
- 2- Bevi acqua che sgorgi pura dalla sorgente
- 3- Mangia prodotti naturali, cibi integrali e mastica lentamente
- 4- Cerca di essere moderato in tutte le cose
- 5- Fai almeno un'ora di esercizio fisico al giorno
- 6- Pulisci accuratamente il tuo corpo e la casa in cui vivi
- 7- Dormi almeno otto ore per notte ma non impigrirti nel sonno
- 8- Mantieniti allegro, perché una risata al giorno...leva il medico di turno
- 9- Vivi l'attimo e allontana l'ansia
- 10- Non lasciarti travolgere dalle passioni: amore e odio, se eccessivi, in egual misura conducono alla morte.

Centenari saremmo tutti
Secondo le antiche regole di sa-

lute, ogni essere vivente ha un filo da tessere che corrisponde a sei volte il tempo del suo sviluppo. Poiché gli umani hanno un lungo periodo di sviluppo, almeno fino a vent'anni, la vita media dovrebbe essere di...120 anni! Un paradosso che è peraltro una realtà in alcune zone o località particolari del pianeta, come il Tibet, e regioni dell'ex Urss.

Ricettario

Ecco una ricetta che unisce al gusto dei funghi porcini un piccolo segreto di salute: le alghe. Viene da Aloma, chef accogliente del Centro Macrobiotico di via della Vite 14.

Risotto con funghi e alghe

Soffriggere (con un po' di acqua se volete farlo più leggero) olio, una piccola cipolla e un aglio, poi aggiungete i funghi, precedentemente ammollati (se secchi), tagliati a pezzetti. Far cuocere a fuoco lentissimo con un pochino di prezzemolo, una bustina di zafferano, un peperoncino piccolo. Poi le alghe tritate finemente, il riso e coprire di brodo vegetale (se avete usato i funghi secchi, recuperate con un setaccio anche l'acqua dell'ammollo). Fate cuocere a fuoco bassissimo e se necessario metete acqua calda. Fuori dal fuoco aggiungere prezzemolo tritato e un filo d'olio crudo.

Faxfaxfaxfax

Ultimi giorni per prenotare il seminario *Feldenkrais* che Isabella Turino terrà a Roma il 19 e il 20 novembre, solo se sarà raggiunto un numero minimo di partecipanti. Telefono: 445 77 45, con segreteria telefonica.

ANSALDI GIOIELLERIE

PER TUTTO IL MESE DI OTTOBRE 1994

VI AGEVOLA NELL' ACQUISTO:

DEI PREZIOSI OROLOGI **EBERHARD E ORIS**

DEGLI ELEGANTI OROLOGI **GUCCI**

DELLA DIROMPENTE NOVITÀ NEL MONDO DEGLI OROLOGI

i "FOSSIL" The new American Classic

DELLA GIOIELLERIA, ARGENTERIA, OREFICERIA PIÙ PRESTIGIOSA
CON PAGAMENTI RATEALI FINO A 12 MESI SENZA INTERESSI!

ANSALDI, vi aspetta presso i suoi punti vendita

Piazza Campo De' Fiori, 6 Tel. 6869032

Vi a Dei Bergamaschi, 57 Tel. 69940708.

Via Gregorio VII, 245 (in allestimento)

*salvo approvazione della finanziaria.