

Girone D			Girone E			Girone F			Girone G			Girone H		
14/6	Uruguay - C.ta Rica	1-3	15/6	Svizzera - Ecuador	2-1	15/6	Argentina - Bosnia	2-1	16/6	Germania - Portogallo	4-0	17/6	Belgio - Algeria	2-1
14/6	Inghilterra - <b>ITALIA</b>	1-2	15/6	Francia - Honduras	3-0	15/6	Iran - Nigeria	0-0	16/6	Ghana - USA	1-2	17/6	Russia - Corea Sud	-
19/6	Uruguay-Inghilterra	21.00	20/6	Honduras - Ecuador	24.00	21/6	Argentina - Iran	18.00	21/6	Germania - Ghana	21.00	22/6	Belgio - Russia	18.00
20/6	<b>ITALIA</b> - C.ta Rica	18.00	20/6	Svizzera - Francia	21.00	21/6	Nigeria - Bosnia	24.00	22/6	USA - Portogallo	24.00	22/6	Corea Sud - Algeria	21.00
24/6	<b>ITALIA</b> - Uruguay	18.00	25/6	Honduras - Svizzera	22.00	25/6	Nigeria - Argentina	18.00	26/6	USA - Germania	18.00	26/6	Corea Sud - Belgio	22.00
24/6	C.ta Rica-Inghilterra	18.00	25/6	Ecuador - Francia	22.00	25/6	Bosnia - Iran	18.00	26/6	Portogallo - Ghana	18.00	26/6	Algeria - Russia	22.00

# Dolce è l'Italia

## Mattina con i bambini, De Rossi dice a Pirlo: «Mi mancherai». Le foto di Balo innamorato



All'allenamento della Nazionale i bambini attorno a Mario Balotelli e Daniele De Rossi FOTO FERRARI/L'ESPRESSO

**Buffon e De Sciglio stanno meglio e si allenano in gruppo. Nessun problema di cervicale per il giallorosso: «Ma non sono insostituibile»**

RIO DE JANEIRO

**C'ERANO TUTTI NEL GRUPPONE CHE SI ALLENAVA: DE ROSSI - PASSATA LA CERVICALE - E BUFFON, GUARITO DALLA CAVIGLIA DOLORANTE, E DE SCIGLIO, CHE STA RIASSORBENDO L'EMATOMA AL QUADRICIPITE.** Sta bene, l'Italia. Mancano ancora due giorni alla sfida con la Costa Rica, e Prandelli può essere sereno: potrà scegliere. Soprattutto la situazione di De Rossi consentirà al ct di poter giocare con il modulo proposto contro gli inglesi, il 4-1-4-1. Buffon vuole giocare, e alla fine ci sarà, De Sciglio sarà risparmiato, ma il suo Mondiale comincerà contro l'Uruguay.

In conferenza stampa è toccato a De Rossi, che ha parlato un po' di tutto, di buon umore: «Siamo stati accolti benissimo, con una cordialità unica. Questa è gente che vive per il calcio e si vede, il popolo brasiliano è meraviglioso, può diventare il Mondiale più bello e gioioso di sempre». La mattina con i bambini - arrivati nel ritiro azzurro - lo ha reso felice: «È bello farli felici, e loro hanno una vitalità contagiosa». I più «richiesti» dai piccoli fan locali sono stati Balotelli, Pirlo, Buffon. Anche De Rossi, se potesse, chiederebbe l'autografo a uno dei tre: «Da dodici anni condivido la camera in Nazionale con lo stesso giocatore, ed è Pirlo. Un tempo così lungo che ti segna, mi fa male pensare che l'ultima gara che giocheremo qui sarà anche l'ultima di Andrea in azzurro. Pirlo è un esempio, l'affetto che raccoglie qui dipende anche dal fatto che non ha mai sbagliato un comportamento in questi anni. Sarebbe bello salutarci al Maracanà con la coppa: lui continua a ripetere che vuole lasciare la Nazionale così». E chi non lo vorrebbe, «sì, ma non sarà facile e non si può certo giudicare in modo sereno dopo una partita...ci fanno molti complimenti, sento dire che abbiamo il centrocampo più forte del Mondiale: abbiamo molta qualità, come altre squadre, e non vorrei considerare già finita la Spagna, fino a ieri erano i più forti di tutti». In quel centrocampo il suo ruolo sembra fondamentale e insostituibile: «No, nessuno lo è - fa il modesto De Rossi - e se dovessi mancare io si punterebbe più su altre caratteristiche».

Sul prossimo avversario, non è sembrato particolarmente preoccupato. Lo spaventa di più l'orario di gioco, le 13 brasiliane: «Lo spettacolo ne risente. L'anno scorso a Recife col Giappone (in Confederation Cup, ndr) eravamo spaventati. Mi auguro che ci siano i time-out, faranno comodo a noi e a loro, anche se in teoria noi italiani

dovremmo soffrire di più il caldo. Capisco che ci siano in ballo i diritti televisivi e cambiare orario creerebbe un danno enorme: lo accettiamo». E comunque a Manaus l'Italia ha dimostrato di essere pronta a soffrire il caldo e l'umido e la disidratazione. Perché si è allenata anche a questo. «Abbiamo giocato tutto sull'idratazione che avevamo calcolato con simulazioni fatte durante il ritiro in Italia. L'idratazione proposta con un'alimentazione curata nel tipo e nel quantitativo di sali da utilizzare nel giorno che precede la partita. Ovviamente la ricetta è segreta!». Con queste parole in esclusiva all'agenzia *LaPresse*, la dottoressa Elisabetta Orsi, nutrizionista della Nazionale, rivela quale è stata una delle armi degli azzurri di Cesare Prandelli per battere l'Inghilterra nell'inferno di Manaus.

Tra i più importanti nutrizionisti-dietisti italiani, con 20 anni di provata esperienza nel mondo dello sport e dell'atletica in particolare, la monzese Elisabetta Orsi è dall'anno scorso membro attivo dello staff azzurro. «Il nostro lavoro è iniziato l'anno scorso quando in occasione della Confederations Cup abbiamo avuto modo di testare le condizioni climatiche e l'adattamento dei singoli giocatori. Dal rientro abbiamo impostato il nostro lavoro sull'identificazione di un programma alimentare che favorisse un'ottimale idratazione e riducesse al minimo i processi infiammatori causa principale di affaticamento precoce ed eventuali infortuni», ha spiegato ancora, lanciando questa immagine suggestiva: «Gli azzurri mangiano a colori. Più frutta e verdura rigorosamente colorata visto che ogni colore corrisponde a un prezioso nutriente. La dieta - ha spiegato la nutrizionista - è stata variata anche in base alle zone in cui si andrà a giocare». «Il caso di Manaus e delle prossime partite a Recife e Natal che hanno un clima diverso? Più che un clima diverso sono diversi gli orari di gioco e quindi abbiamo cambiato la dieta solo nelle tempistiche di assunzione e nella distribuzione dei pasti. Una merenda ricca in carboidrati prima di Manaus e una colazione «rinforzata» prima di Recife e Natal dove saranno preparati dei centrifugati di frutta e verdura per ridurre gli effetti collaterali di troppo fibra prima della gara ma per mantenere tutti i benefici dei sali minerali delle vitamine e degli antiossidanti tipici di questi alimenti». Ma agli azzurri è permessa anche qualche trasgressione, non troppe però. «Anche se qualche trasgressione è permessa i nostri Azzurri sono dei grandi professionisti e a mia sorpresa sono i primi a mantenere le regole! - ha ammesso la dottoressa Orsi - Comunque non ci facciamo mancare un buon gelato o una fetta di crostata o un bicchiere di birra ottimo integratore di sali per il dopo partita! Ovviamente senza esagerare», ha rivelato.

Romanzo d'appendice: il settimanale «Chi» pubblica in esclusiva, nel numero in edicola mercoledì 18 giugno, le eccezionali immagini dal Brasile dell'attaccante della Nazionale con la sua compagna sulla spiaggia dove si sono promessi eterno amore. I due, lontani dai compagni si cambiano tenere effusioni e giocano felici sulla sabbia. Il settimanale svela tutti i segreti della coppia e la storia della donna che ha trasformato il bomber dell'Italia.

\*\*\*  
**La nutrizionista spiega il segreto della forma azzurra: «Alimenti diversi a seconda del posto dove si gioca»**

### INDISCREZIONI DELLA BILD

#### «Michael Schumacher ha perso 20 chili»

Michael Schumacher ha perso 20 chili nei cinque mesi e mezzo di coma e, dopo il suo risveglio, non riesce ancora a parlare, ma comunica con gli occhi e mostra di riconoscere la moglie Corinna. Sono le nuove indiscrezioni pubblicate dalla Bild dopo la notizia del trasferimento dell'ex campione del mondo di Formula 1 dal reparto di rianimazione dell'Ospedale Universitario di Grenoble ad una clinica di

Losanna. Secondo il giornale tedesco, Schumi pesa attualmente 55 chili rispetto ai 75 di quando ebbe l'incidente. Già durante il coma i medici avevano iniziato la terapia fisica per mantenere il suo corpo flessibile per animare i muscoli. Secondo la Bild Michael non può ancora parlare, ma risponde alle voci. Comunica con gli occhi, che reagiscono molto più forte con la moglie rispetto ad altre persone.



### MORTO BEPPE AGHEMO

#### Fu presidente del Torino nel 2000

È morto a 71 anni Giuseppe Aghemo, presidente del Torino nel 2000. A darne notizia è il club granata in una nota sul sito ufficiale: «Il presidente Urbano Cairo partecipa sentitamente al dolore della famiglia Aghemo per la scomparsa di Giuseppe e abbraccia commosso Paolo nel caro ricordo del suo papà, orgogliosissimo tifoso granata e presidente del Torino nel 2000». Aghemo era un grande sportivo

(non solo calcio ma anche il tennis fra le sue passioni) e fu anche il presidente del Moncalieri che, a cavallo fra gli anni Novanta e Duemila, raggiunse la serie C2. Aghemo fu poi il «traghetto» che riuscì a condurre in porto la trattativa fra i «genovesi» di Massimo Vidulich e Francesco Cimminelli. I dissidi con l'azionista di riferimento Cimminelli lo costrinsero però a lasciare subito la presidenza.

