

LIBRI | Domani, a Canosa, la presentazione. Tra gli autori, il pediatra Meleleo

Sport, ecco le istruzioni per una pratica corretta

PAOLO PINNELLI

● **CANOSA.** Fare sport è molto più che un semplice hobby, è anche una necessità di svolgere e bene un'attività sportiva. Per aiutare le migliaia di praticanti a livello agonistico, dilettantistico, o amatoriale a svolgere, in modo corretto, l'attività fisica arriva nelle librerie «Sport, istruzioni per l'uso» edito da Grilli per la cooperativa «Scoop 83».

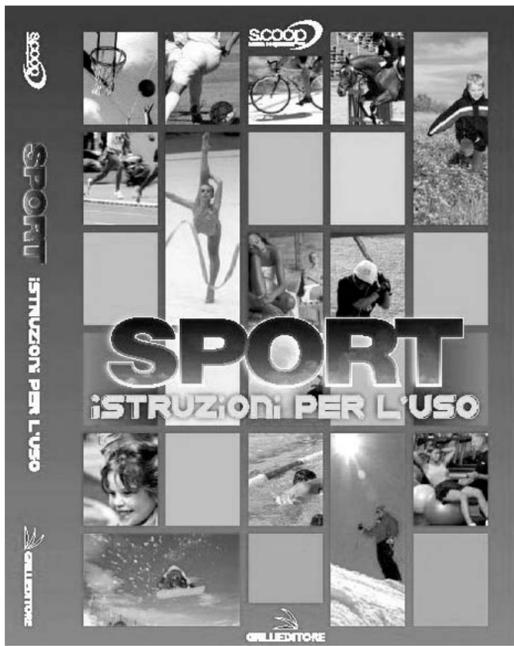
«Lo scopo del libro è favorire un approccio allo sport non casuale ma supportato da rigorose basi tecniche e scientifiche» scrive nella presentazione Sirio Palladino per conto della «Scoop 2003», che ha curato la pubblicazione.

Come allenarsi correttamente, quale alimentazione seguire in relazione allo sport praticato, a quale attività sportiva dedicarsi, quali sport sono più adatti a bambini o anziani, quali le conseguenze del doping: tante domande e dubbi ai quali il libro realizzato da specialisti della medicina dello sport e istruttori riescono a rispondere, non dimenticando gli eventuali aspetti psicologici più significativi nella pratica sportiva e persino le implicazioni giuridiche nel caso di costituzione di associazioni e società sportive. Argomenti che vengono affrontati in modo assolutamente scientifico, ma con un linguaggio alla portata di tutti.

Gli autori sono medici e specialisti, trainer ed istruttori, professionisti e tecnici: Carmine Fabio La Torre, Antonio Mazzilli, Nunzio Dicorato, Ines Panessa, Antonio Longo, Giuseppe Macchiarella, Giulio Valentino Petruzzi, Fedele Rosania, Saverio Radogna, Nico Palatella, Siro Palladino ed il «canosino» Domenico Meleleo, pediatra e consulente nutrizionista consulente di atleti



Il dott. Meleleo durante una recente conferenza, e sotto al copertina del libro



di livello nazionale, nutrizionista della sezione «Nutrizione e Sport» della Sias, che ha curato «Alimentazione e attività fisica».

«Parlare di alimentazione significa cercare di dare dei messaggi chiari e facilmente comprensibili per educare la popolazione ad un approccio corretto al cibo, rendendola consapevole di quello che fa quando mangia. Solo con una corretta informazione infatti si può incidere su fenomeni sociali pericolosi come obesità, anoressia, bulimia e doping. Messaggi chiari quindi. Ma attenzione: chiarezza non significa generalizzazione e tanto meno omologazione».

«Negli ultimi anni gli scambi culturali e la ricerca scientifica hanno favorito la nascita anche in Italia di stili alimentari differenti dalla tradizione. - conclude - stili alternativi prendono sempre più piede anche nel mondo dello sport, attento a ricercare l'ottimizzazione delle performance anche con l'alimentazione». Meleleo spiega ed illustra i diversi «stili»: da vegetarianismo all'alimentazione secondo la tradizione Ayurvedica, fino alle diete derivanti dall'attenzione all'indice glicemico e al controllo dell'incremento di insulina come la Zona e il metodo Montignac e fornisce i consigli più utili a realizzare una alimentazione comune per lo sportivo che sia in ogni caso corretta, qualsiasi sia lo «stile» alimentare preferito.

«Sport istruzioni per l'uso» (Grilli Editore - Foggia) sarà presentato domani, 13 febbraio, alle 19.30 presso la sala Palladio del centro ricevimenti «Lo Smeraldo». Saranno presenti alcuni degli autori del libro.

L'evento è patrocinato da Lions, circolo «La Fenice», Podistica Canusium, Atletica Pro Canosa, Centro Atletico Sportivo e Comune.

BARLETTA | Ieri celebrazione al Santo Sepolcro. Poi la processione

Fede, fiaccole e preghiere per celebrare la Madonna di Lourdes



Un momento della processione in onore della Madonna di Lourdes [foto Calvaresi]

GIUSEPPE DIMICCOLI

● **BARLETTA.** Grande festa, ieri a Barletta, per la Madonna di Lourdes.

Infatti, in serata, e dopo un triduo di preparazione tenutosi nei giorni scorsi, nella Basilica del Santo Sepolcro si è tenuta una solenne celebrazione presieduta dall'arcivescovo della arcidiocesi di Trani Barletta Bisceglie e Nazareth, mons. Giovan Battista Pichierri e coadiuvato dal parroco mons. Leonardo Doronzo.

La chiesa era gremita di tanti fedeli che hanno voluto rendere omaggio alla Vergine e particolarmente toccante è stato il momento della supplica con le candele accese.

Folta la presenza dei tanti diversamente abili appartenenti alla associazione dell'Unitalsi e dei meritevoli volontari che assistono i disabili.

Oggi, oltre al 150esimo anniversario della prima apparizione della Madonna di Lourdes a Bernadette Soubirous si celebra la Giornata Internazionale del

Malato, voluta e istituita da Papa Giovanni Paolo II nel 1993.

Nella celebrazione l'arcivescovo durante la sua omelia si è soffermato sul valore della sofferenza come strumento per tendere a Dio. Poi rivolgendosi ai diversamente abili li ha esortati ad andare avanti e a fare affidamento sulla

Fede e lasciando guidare dalla Madonna.

Anche don Nardino Doronzo, ha rimarcato «quanto la Madonna sia sempre al fianco di chi soffre offrendo una speciale protezione materna».

Dopo la messa, per la principale via del centro si è tenuta la tradizionale

processione «flambeaux» con le fiaccole.

«Per la nostra famiglia dell'Unitalsi questa è la giornata più bella - ha dichiarato il presidente della sezione di Barletta, Cosimo Cilli -. La nostra madre ci assiste in ogni nostra azione e ci permette di gioire anche nella sofferenza. Invito tutti coloro che vogliono provare una esaltante esperienza di solidarietà ad entrare a far parte dell'Unitalsi».



Fedeli con le tradizionali fiaccole [foto Calvaresi]

SPINAZZOLA | L'iniziativa è promossa dall'assessorato al Turismo e Comunità montana

Studenti alla scoperta dello «Jatta»

Visite culturali al museo di Ruvo riservate alle scuole della cittadina murgiana

ROSALBA MATARRESE

● **SPINAZZOLA.** Far conoscere le bellezze storico-architettoniche dei comuni che fanno parte dello stesso territorio montano. E' l'obiettivo di una interessante iniziativa rivolta alle scuole ed agli studenti e promossa dall'assessorato al turismo del Comune di Spinazzola in collaborazione con la Comunità montana della Murgia nord-ovest in programma oggi.

«Abbiamo voluto, ha spiegato l'assessore al turismo Luigi Tufarulo, proporre agli alunni delle scuole medie inferiori una giornata alla scoperta delle bellezze artistiche e culturali di Ruvo di Puglia, con la visita ad un museo di grande interesse quale è appunto il museo Jatta e, al contempo affiancare, la visita all'ente montano, per far capire agli studenti la funzione di questa struttura politico-amministrativa e le sue competenze sul territorio». Nella mattinata di oggi, dunque, gli studenti saranno accompagnati al museo Jatta di Ruvo (che è peraltro sede della Comunità montana) per apprezzare ed ammirare gli oltre duemila vasi raccolti, che fanno parte della collezione Jatta. La rassegna comprende infatti terracotte, vasi, ceramiche di provenienza attica e italice, datati tra il VI e il III sec. a. C, all'interno del maestoso Palazzo neoclassico che comprende anche una ricca biblioteca. L'iniziativa sarà replicata martedì 12 febbraio per le altre classi di scuola media inferiore». Seguirà la visita all'ente montano.

E' bene ricordare che la Comunità montana della Murgia barese nord-ovest comprende i comuni montani di Minervino Murge, Poggiorini, Ruvo di Puglia, Spinazzola, un territorio che ricade anche nel Parco dell'Alta Murgia e caratterizzato da flora e fauna tipica, pascoli, boschi, grotte e fenomeni carsici, segni della civiltà rupestre e della transumanza (tratturi, masserie, muretti a secco). Della valorizzazione e promozione del patrimonio naturale, paesaggistico, storico-culturale e rurale del territorio si occupa anche l'ente montano, che ha competenze in materia di promozione e valorizzazione turistica, di rilancio dello sviluppo rurale, di sostegno ai comparti dell'agroalimentare, insieme ad attività di promozione e conoscenza del territorio. Infine si occupa di tutela e valorizzazione dei boschi, di realizzazione e completamento di infrastrutture rurali, tramite l'attivazione di fondi Por e fondi statali e comunitari. L'ente promuove pure specifiche iniziative editoriali, presentate nel corso di appuntamenti fieristici di settore (Bit, Cibus) ed iniziative di carattere enogastronomico in collaborazione con le associazioni locali nei quattro comuni membri.



Il museo Jatta di Ruvo

SEGUE DALLA PRIMA BELSITO

● Abbiamo ideato e curato La Corte e il Popolo, una specie di Notte Bianca (che adesso va tanto di moda), dove la città vecchia diventava palcoscenico di innumerevoli attrazioni tutte in costume, sul tema della Disfida in particolare e del Rinascimento in generale.

E i residenti del centro storico, contrariamente alle loro frequenti proteste nei confronti della movida cittadina, erano in quei giorni entusiasti di quel che accadeva, e si prodigavano per darci una mano nella logistica dell'organizzazione. Vero è che un paio di storici locali mi hanno pubblicamente e personalmente attaccato su questa manifestazione, confondendo la

filologia con l'intrattenimento, gli studi storiografici con la «disfida di spettacolo».

E non ho mai capito come mai nessuno di loro ha mai puntato il dito su clamorosi «falsi letterari» come la presenza di Ginevra nel corteo storico.

Chi ha letto il romanzo, infatti, dovrebbe sapere che durante la festa del Trionfo la donna amata da Fieramosca giaceva moribonda nel Monastero di Sant'Orsola, ed è solo per esigenze di spettacolo, suppongo, che il regista l'ha sempre messa nel corteo. In quel caso, però, tutto andava bene. Nel mio no, in pieno rispetto della regola due pesi e due misure. Ma se «la corte» doveva il naso, «il popolo» di Bar-

letta ha amato davvero questo evento. Magari non mandava lettere ai giornali ma ce lo diceva per strada. E ci dicevano anche tante belle cose sulle altre iniziative firmate Parco letterario, come la mostra delle marionette allestita al Palazzo Liceto di Canosa, dove la collezione Dell'Aquila Taccardi era animata da un cantastorie col Cunto di Fieramosca, replicato ad Andria come a Brindisi. Oppure lo spettacolo Dell'Onore Dell'Amore con Gianni Ciardo in insolite vesti e con l'utilizzo di quattro forme d'arte nello stesso tempo: teatro, danza, cinema (il film con Gino Cervi) musica dal vivo.

Per non parlare degli eventi per così dire «esportati»: per

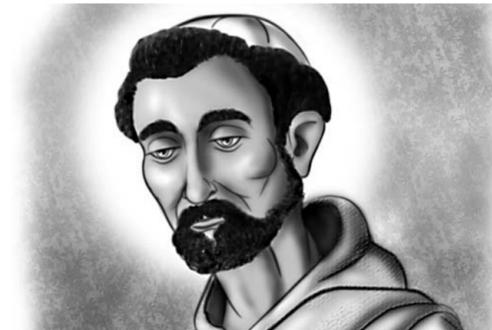
Nacque a Barletta e la Chiesa lo celebra liturgicamente tra i santi del giorno

Oggi la festa del beato Paolo missionario e predicatore nelle Indie

● **BARLETTA.** «Un santo barlettano la cui memoria è fondamentale che non sia dimenticata. Un uomo di sante virtù». È contento don Sabino Latanzio, prevosto della chiesa di San Giacomo e postulatore diocesano per le cause di beatificazione, che proprio oggi, 12 febbraio, «il nome del beato Paolo sia uno dei santi del giorno».

Barletta, fiera di questo suo figlio, ha voluto ricordare alla cittadinanza la sua memoria dedicandogli una traversa della centrale via Regina Margherita, nei pressi della chiesa di Sant'Agostino, anticamente officiata dai suoi confratelli agostiniani.

Ma chi era il beato Paolo da Barletta? A spiegarlo è lo stesso don Sabino: «Tutte le fonti a noi note ci parlano di lui come di un uomo di Dio, particolarmente dedito all'orazione e alla contemplazione, oltre che a una vita austera di penitenza. Nelle lunghe ore di preghiera che trascorrevano personalmente durante la giornata fu singolarmente attratto verso il



Una raffigurazione del Beato Paolo da Barletta

Mistero della Passione e Morte di nostro Signore Gesù Cristo. Inviato come missionario nell'isola di San Thomé, nelle Indie Orientali, si sottopose a enormi fatiche per la diffusione della Buona Novella di Cristo in mezzo agli indigeni di quelle terre lontane. Ma, nonostante la stima creatasi attorno alla sua persona, a causa di fraintendimenti non mancarono da parte del Priore del convento persecuzioni che sep-

pe accettare con pazienza e letizia evangelica. Provata la sua innocenza, per riabilitare il suo nome, lo stesso Priore scrisse edificanti lettere, indirizzate in varie parti della Provincia, nelle quali rese note le grandi virtù di quest'uomo di Dio, di quanto ingiustamente aveva sofferto e dell'ammirabile pazienza con la quale, senza scusarsi, lo aveva tollerato».

[giu. dim.]

Imperiale di fronte a un pubblico tecnico e di addetti ai lavori, ossia un gruppo di tour operator tedeschi e giapponesi giunti a Barletta per ipotizzare pacchetti turistici, rimasti incantati di fronte alla nostra proposta culturale in costume.

Adesso, tutto interrotto. Peccato! Nell'augurio sincero di buon lavoro a coloro che prenderebbero l'eredità del Parco letterario Ettore Fieramosca-Masimo D'Azeglio, la speranza è che non se ne disperda il patrimonio, che non venga distrutto - per il solo gusto di farlo - quanto di bello è stato da noi creato.

[Gianluigi Belsito]
* operatore culturale