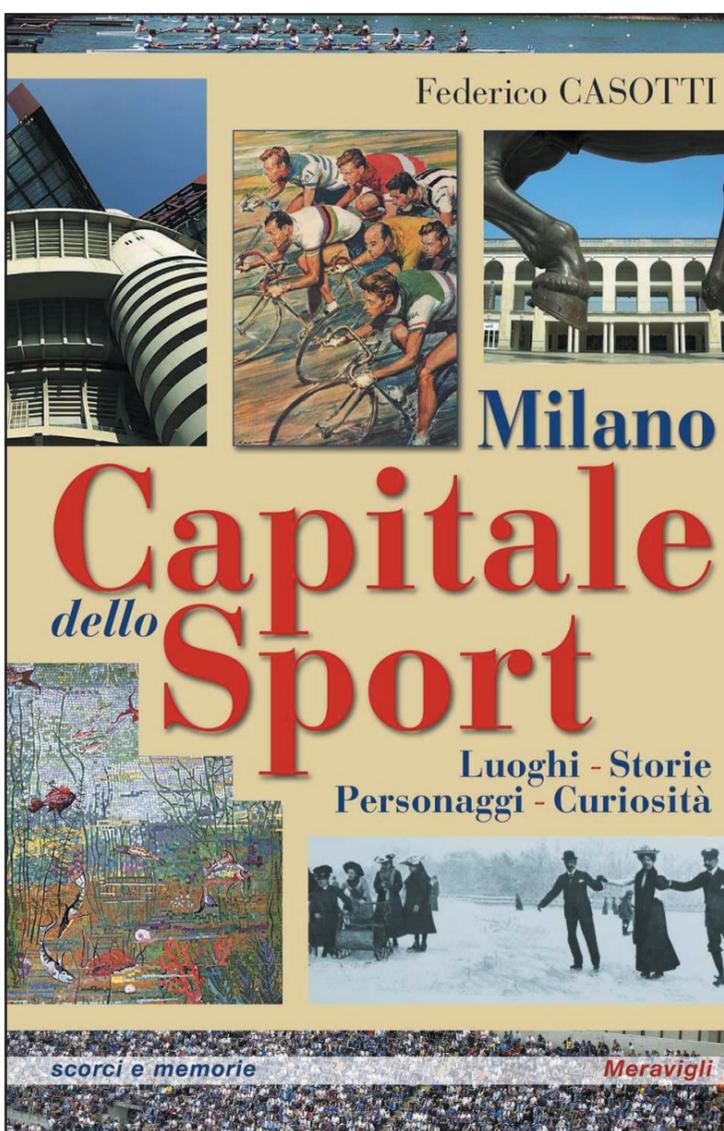


Tra passato e presente

Milano, insieme a Cortina, si appresta ad ospitare la prossima edizione delle Olimpiadi invernali. Qui si disputeranno le partite di hockey su ghiaccio e le gare di pattinaggio e short track. A Milano c'è lo stadio Meazza (più noto come San Siro, dal nome del quartiere dove sorge), uno degli impianti sportivi più iconici del panorama calcistico mondiale, da anni al centro di una disputa fra chi vorrebbe demolirlo per costruirne uno nuovo e chi preferirebbe ristrutturarlo. Qui giocano l'Inter e il Milan. Poco fuori dai confini comunali (ad Assago) si trova, invece, il Forum, "casa" dell'Olimpia Milano, la più importante squadra italiana di pallacanestro, di proprietà di Giorgio Armani, il "Re" della moda appena scomparso. Questo preambolo serve a giustificare il titolo di un libro di Federico Casotti. "Milano, capitale dello sport". Il volume, edito da Meravigli (casa editrice con un ampio catalogo di opere dedicate al territorio), racconta "luoghi, storie, personaggi, curiosità" del mondo sportivo milanese, saltando fra passato e presente. Ce n'è davvero per tutte le discipline: si parla, ovviamente di calcio,

di
MAURO CEREDA



ma anche di ciclismo, con le mitiche corse sulla pista del Vigorelli, impianto oggi convertito al football americano che il 24 giugno 1965 ospitò anche due concerti dei Beatles nel loro unico tour italiano. Si parla delle corse di cavalli all'ippodromo di San Siro,

al cui ingresso è stata posizionata la riproduzione di un (enorme) cavallo progettato da Leonardo da Vinci. Si parla di pallacanestro, dei palazzetti che hanno visto le imprese delle "Scarpette rosse", compreso quello crollato nel 1985 sotto il peso della

"nevicata del secolo". Si parla di sport acquatici, ospitati sul Naviglio Grande o all'Idroscalo, inaugurato nel 1930 come pista di atterraggio per gli idrovolanti. Si parla infine di tennis (in città si tiene ancora oggi il torneo dell'Avvenire che laurea i

campioni del futuro), di pugilato, di rugby, di hockey su ghiaccio, di tiro a segno, di atletica e perfino di sci. Pochi ricordano, infatti, che il 23 dicembre 1984 sul pendio del Monte Stella (per i milanesi la "montagnetta"), una collina costruita sulle macerie dei bombardamenti della Seconda guerra mondiale, si disputò una esibizione fra i migliori sciatori italiani. A vincere fu uno sconosciuto 18enne di Bologna, un certo Alberto Tomba. Il libro è ricco di immagini d'epoca e aneddoti. Tra i tanti raccontati da Casotti, ecco quello sui nomignoli dati ai tifosi di Inter e Milan: "In ogni città dove due squadre di calcio si dividono il tifo c'è sempre un'anima più borghese-aristocratica e una più popolare. L'immaginario milanese non fa eccezione ed è per questo che i tifosi dell'Inter hanno lo storico soprannome di 'Bauscia', letteralmente 'bavetta', un modo ironico per definire i piccoli imprenditori milanesi e brianzoli, il cui ceto faceva parte in origine della base di tifo nerazzurro. Al contrario, il soprannome di "Casciavit", cacciaviti, sottolineava l'estrazione operaia dei tifosi del Milan. La dicotomia fu creata dal giornalista sportivo Gianni Brera".

Lo sport è molto più di una semplice attività fisica. È sfida continua, percorso fatto di impegno, sacrifici e obiettivi da raggiungere. Ma anche il corpo più allenato, prima o poi, chiede aiuto. Quando l'energia cala, il recupero rallenta e gli infortuni diventano frequenti, è il momento di fermarsi e ascoltare. Ed è proprio qui che entra in gioco la naturopatia". Lo affermano Marina Denegri, giornalista sportiva attenta e competente, e Giusi Baldoni, illustre naturopata, spiegando linea e senso del libro che hanno realizzato a quattro mani: "Naturopatia e Sport: benessere, performance ed equilibrio psicofisico". Libro interessante, autoprodotta, disponibile sul circuito Amazon in versione cartacea e digitale e scritto con la passione di chi crede in ciò che dice. "Sempre più atleti, sia professionisti che amatoriali - affermano le autrici - stanno riscoprendo il potere della natura come alleata della performance. Non si tratta solo di una moda, ma di un vero e proprio cambio di paradigma: un approccio olistico che considera l'essere umano nella sua totalità: corpo, mente ed energia. La connessione tra natura e sport non è nuova". Denegri e Baldoni ricordano come infatti anticamente guerrieri e corridori "si affidavano a radici, infusi e alimenti naturali per potenziare forza e resistenza. Oggi, questa tradizione si rinnova attraverso integratori vegetali, tecniche di respirazione e pratiche di rilassamento che aiutano l'atleta a

Un cambio di paradigma:

migliorare le proprie prestazioni in modo sostenibile". Citano come concetto chiave della naturopatia il "triangolo della salute": corpo, mente ed energia. "Il corpo rappresenta la nostra struttura fisica, la biochimica e il funzionamento fisiologico - affermano - la mente è il centro delle emozioni, della motivazione e della gestione dello stress. L'energia, infine, è il campo elettromagnetico che ci collega a un sistema più ampio, influenzando il nostro equilibrio vitale". Solo quando questi tre aspetti sono in armonia possiamo parlare di vero benessere". Esaltazione dello sport, descritto come "strumento potente per raggiungere questo equilibrio". "Missione del libro", sostengono le autrici, è "avvicinare sport e naturopatia a chiunque pratichi attività fisica, a chi lavora con gli atleti, e a chi è curioso di scoprire un nuovo modo di prendersi cura di sé. L'atleta non è solo una macchina da prestazione, ma un essere umano con emozioni, bisogni e un profondo legame con la natura". Nel libro si parla di alimentazione, tecniche di rilassamento, rimedi naturali e allenamento, sinergia vincente che nasce dall'incontro tra sport e natura perché "lo sport non è solo attività fisica: è sfida, disciplina, emozione". Parte del ricavato verrà devoluto in beneficenza.

Dino Frambati

