

Il personaggio dell'anno. A comandare la classifica (per ora) gli sportivi «canavesani»

Ecco il tagliando da 5 punti

il PERSONAGGIO dell'anno
il canavese

NOME _____

COGNOME _____

MOTIVAZIONE _____

VALE 5 PUNTI

Consegna oppure spedisci il tagliando alla redazione de Il Canavese in via IV Novembre, 5/A a Rivarolo Canavese - Tel. 0124/640490 (non valgono le scansioni e le fotocopie)

ISTRUZIONI PER L'USO
Il tagliando per votare il personaggio dell'anno deve essere ritagliato e consegnato a mano in redazione o spedito a «Il Canavese» via IV Novembre 5/A, Rivarolo. Non valgono le scansioni e le fotocopie.

RIVAROLO CANAVESE (vnu) Ed eccolo il tagliando da 5 punti. Così come promesso la scorsa settimana, il nostro sondaggio continua con la pubblicazione del coupon da 5. Queste le prime candidature «suggerite» dalla redazione con i primi punti già acquisiti e alle quali si potranno aggiungere nei prossimi giorni e settimane anche quelle di voi lettori. Per farlo è molto semplice, basta comporre il numero della redazione: 0124/640490; oppure inviare una mail all'indirizzo: il-canavese@netweek.it

Per votare basta spedire (o portare) in redazione il tagliando qui a sinistra debitamente compilato.

Vittorio Bellone (sindaco di Favria) 5 punti; **Egan Bernal** (ciclista vincitore del Tour de France 2019) 45 punti; **Fiorenzo Goglio** (per il suo impegno per la lotta contro il cancro); 3 punti **Walter Sandretto** (volontario Pro Loco) 15 punti; **Davide Pieruccini** (assessore di Cuornè) 3 punti; **Roberta Bianchetta** (sindaca di Salassa) 5 punti; **Mattia Rolando** (canavese, calciatore dell'Arezzo) 45 punti; **Cesarino Antonio** (storico dirigente del Vallorco Calcio) 10 punti; **Andrea Cane** (per l'impegno prima nel suo paese natale a Ingria e oggi in Regione) 5 punti; **Andrea Salussoglia** (ballerino di Rivarolo) 10 punti; **Simone Avondetto** (ciclista

della MB Leini) 18 punti; **Paola Gianotti** (ciclista, record woman di Ivrea) 20 punti; **Lara Schialvino** (assessore più votata a Rivarolo) 5 punti; **Costanza Conta Canova** (giovane amministratrice di Rivarolo riconfermata) 12 punti; **Giorgia Delle Cave** (modella di Leini protagonista a Miss Italia) 20 punti; **Rebecca Galluzzo** (modella di Volpiano e in concorso a Miss Italia) 35 punti; **Stefano Saccotelli** (attore residente a San Giorgio) 20 punti; **Gianluca Petrarulo** (maestro della Filarmonica di Pont Canavese) 44 punti; **Giovanna Tinetti** (ricercatrice e astrofisica, originaria di Castellamonte) 12 punti.



45 PUNTI
Mattia Rolando Eugio



20 PUNTI
Paola Gianotti



20 PUNTI
Giorgia Delle Cave

ISTITUTO COMPRESIVO DI FAVRIA

Anno scolastico nel rispetto dell'ambiente

FAVRIA (vnu) È iniziato a pieno ritmo l'anno scolastico nelle scuole dell'infanzia di Favria. «Non mancheranno progetti formativi in collaborazione con enti e con esperti esterni, grazie anche al contributo dei genitori». Spiega nel dettaglio il Dirigente scolastico dottoressa **Valeria Miotti** - Quest'anno l'Istituto Comprensivo di Favria attuerà percorsi formativi per lo sviluppo delle conoscenze scientifiche e si realizzerà un progetto di continuità con la scuola primaria e con la scuola secondaria di primo grado sul rispetto dell'ambiente e delle sue risorse nell'ambito dell'educazione alla cittadinanza. A Favria saranno ospitate anche quest'anno, le tirocinanti universitarie che

hanno scelto la scuola per approfondire la propria formazione e imparare «sul campo». Inoltre la scuola ha aderito alla sperimentazione nazionale che riguarda il rapporto di autovalutazione, per migliorare le pratiche educative. I bambini e le bambine della scuola dell'infanzia realizzano attività sia in sezione, sia a gruppi di età per favorire lo sviluppo di specifiche competenze. Dopo il periodo di prima accoglienza, è ora attuativa la programmazione annuale che si svilupperà seguendo le indicazioni Nazionali ed il curriculum d'Istituto con un costante e proficuo lavoro di pianificazione tra i docenti di tutto l'Istituto».



ISTITUTO COMPRESIVO DI FAVRIA L'anno scolastico è iniziato nei migliori dei modi



Tra sport e cibo: i benefici

Un convegno a Torino

TORINO (bom) Quando le attività sportive, agonistiche o amatoriali, si svolgono in condizioni di carenza nutrizionale assoluta o relativa, con deficit energetico, i benefici per la salute possono ribaltarsi in rischi potenzialmente seri, con ricadute anche sulla «performance». Se ne è parlato venerdì 18 ottobre, a Torino, nel corso di un convegno (referente scientifico il professor **Carlo Campagnoli**) organizzato presso l'Aula Magna della Cavalieria Reale rivolto. Un appuntamento a cura di: Associazione Prevenzione Anoressia Torino (Pr.A.To.), CONI Comitato Regionale Piemonte, Struttura Universitaria di Igiene e Scienze Motorie (SUISM); con il Patrocinio di Città

di Torino, Commissione Regionale Pari Opportunità, Consulta Femminile della Regione Piemonte, MIUR Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte, Ordine dei Farmacisti, Ordine dei Medici, Fondazione Osteoporosi, Fondazione Medicina a misura di Donna; con il contributo di Rotary Distretto 2031, Rotary Club Torino Sud-Est, Clinica Fornaca; e il sostegno di Federfarma.

LE CONSEGUENZE NELLE RAGAZZE

Astenia e calo della «performance».
- Mancanza del flusso mestruale (amenorrea), segnale precoce di peggioramento dell'organismo.
- Riduzione (transitoria) della fertilità.

- Problemi per le ossa sino all'osteoporosi, con aumento delle fratture già in anni giovanili;

- «Triade delle atlete» (carenza nutrizionale, amenorrea, osteoporosi);
- Soprattutto nelle forme di anoressia (la cui prevalenza è 2-4 volte più elevata negli sport favorevoli la magrezza);

- Nelle adolescenti può essere penalizzata la crescita staturale, perdendo comunque gli anni più favorevoli per la buona strutturazione ossea.

Conseguenze a livello cardiovascolare: alterazioni del ritmo cardiaco e della pressione arteriosa; disfunzione endoteliale.

È indispensabile, sia per le ossa sia per contrastare le potenziali consequen-

ze cardiovascolari e ridurre il rischio di anoressia (prevenendone la cronicizzazione e le deleterie conseguenze, tra cui una mortalità almeno 10 volte superiore rispetto alle pari età), il sollecito recupero di una adeguata nutrizione.

I contraccettivi ormonali, pur ridando le mestruazioni, non favoriscono le ossa nelle giovanissime.

LE CONSEGUENZE NEI RAGAZZI

Astenia e calo della «performance».
- Ridotta funzione testicolare: ipogonadismo maschile da esercizio.
- Possibile (transitoria) riduzione della fertilità.

- Ridotta mineralizzazione ossea (analogie con la «triade delle atlete»).