

I VOSTRI AUGURI

redazione@nuovaperiferia.it / Whatsapp 347/9757962



BUON COMPLEANNO DANIELA
Oggi compi 18 anni, ma per Noi sarai sempre la nostra Bambina. Ti vogliamo un mondo di bene



NONNA MARISA ha festeggiato i suoi splendidi 91 anni insieme a figli, nipoti e tanti amici che le vogliono un gran bene. «Grazie a tutti e... arivederci al prossimo anno»



A SARA tanti auguri per i tuoi 18 anni da padrino e madrina

MODA PROTAGONISTA DA PATRIZIA MARTINI



CHIVASSO (spe) Sabato 19 ottobre **Patrizia Martini** ha organizzato nel suo negozio di abbigliamento di Vicolo del Portone a Chivasso un bellissimo evento con sfilata di moda e aperitivo dedicato alle sue clienti. Protagonisti i marchi di moda Pinko, Liu Jo ed Elisabetta Franchi. L'avvenimento è stato organizzato in collaborazione con Avorio Eventi, Katia Donadio e Swisscare. Le modelle hanno sfilato indossando alcuni outfit della collezione autunno-inverno dei tre prestigiosi marchi.

Al termine della sfilata vi è anche stata l'estrazione a sorte di alcuni premi per le clienti che hanno partecipato e un aperitivo offerto a tutte le persone intervenute. Un evento, quello organizzato da Patrizia Martini, all'insegna della moda, dell'eleganza e della bellezza che ha riscosso un ottimo successo

Simpatiche zampette

CHIVASSO (mtr) Lunedì 28 ottobre, ore 17.30, al Bar di Timone di via Caduti per la Libertà 43 a Chivasso. Questi i riferimenti per la festa di premiazione in cui verrà svelata la classifica definitiva del gioco sondaggio *Simpatiche Zampette* che ha tenuto impegnati e ha fatto divertire tutta l'estate i lettori di La Nuova Periferia. Venerdì 4 ottobre era scaduto il termine per la consegna di tutti i tagliandi su cui sono state scritte le preferenze del proprio animale preferito. I coupon arrivati nella redazione de La Nuova Periferia di via Paolo Regis a Chivasso ci hanno permesso di stilare appunto la graduatoria finale. Molti gli animali iscritti a questa edizione e di varia natura: cani, gatti, conigli. Alla festa di lunedì 28 tutti gli iscritti sono invitati a partecipare, premieremo solo i primi 10 in classifica, con una targa e qualche gadget dal 3° al 10°

posto, mentre per le prime tre posizioni i premi giustamente saranno diversi. Per il padrone dell'animale che ha ricevuto il maggior numero di tagliandi in palio un soggiorno di tre notti in Room Only in camera doppia uso singola o doppia a Allegro Italia Pisa Tower Plaza oppure Allegro Italia Golf Elba. Per il secondo classificato, invece, un soggiorno di due notti all'Allegro Espresso Bologna oppure all'Allegro Espresso Darsena Navigli Milano. Il terzo classificato, invece, si aggiudicherà un soggiorno di coppia al Relais Il Casale di Tovo San Giacomo. Sono stati considerati validi

solo i tagliandi originali, non fotocopie e non scansioni, e solo quelli consegnati direttamente alla redazione, non lasciati nella buca delle lettere. L'ultimo tagliando è stato pubblicato a fine settembre ed è stato un bel regalo: valeva ben 10 punti ed ha permesso a qualcuno di fare passi da gigante per la graduatoria finale. **La classifica finale e i nomi dei vincitori verranno svelati alla festa di premiazione che si terrà lunedì 28 ottobre alle ore 17.30 al Bar Timone di via Caduti per la Libertà 43 a Chivasso** La redazione de La Nuova Periferia ringrazia tutti coloro che hanno voluto divertirsi insieme a noi e vi aspetta quindi lunedì 28 alla festa di premiazione.

«Carenza nutrizionale e energetica nello sport», al via la campagna di sensibilizzazione sui rischi

TORINO (bom) Quando le attività sportive, agonistiche o amatoriali, si svolgono in condizioni di carenza nutrizionale assoluta o relativa, con deficit energetico, i ben noti 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 soprattutto ai responsabili di gruppi sportivi (istruttori, consulenti medici, dietologi...), ai docenti delle scuole, agli studenti a indirizzo sportivo e di Scienze Motorie e a chi pratica sport di tipo agonistico o amatoriale. Un appuntamento a cura di: Associazione Prevenzione Anorexia Torino (P.R.A.To.), CONI Comitato Regionale Piemonte, Struttura Universitaria di Igiene e Scienze Motorie, 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.

ARGOMENTO POCO NOTO
Nonostante questi rischi, e l'assoluta necessità di provvedimenti tempestivi, siano documentati da molte decine di studi scientifici, l'argomento è poco noto tra gli «addetti ai lavori» negli ambiti dello sport sia agonistico che amatoriale. È opportuna e urgente una sensibilizzazione di medici, allenatori, insegnanti, genitori, e anche degli sportivi stessi che devono essere informati delle conseguenze sfavorevoli della carenza nutrizionale e portati ad una maggiore attenzione alle esigenze del proprio organismo.

LE CONSEGUENZE NELLE RAGAZZE
Astenia e calo della «performance».
- Mancanza del flusso mestruale (amenorrea), segnale precoce di patimento 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 alla 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 conseguenze 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»).

LA CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE
La Campagna di sensibilizzazione si basa su 1. un documento scientifico di tipo divulgativo, con materiale di approfondimento (28 articoli della letteratura scientifica in originale) disponibile on-line; ampia distribuzione del pieghevole informativo «BADA a NON ROMPERE... e NON SOLO» sui segni di allarme e sugli opportuni provvedimenti nei confronti della carenza energetica.
Altre informazioni su www.prevenzioneanoressia.org - www.piemonte.coni.it/piemonte/scuola-regionale.html.

REALITY Vivere in montagna, Germana Busca in finale

CHIVASSO (mul) Penultima puntata (e quindi semifinale) per il reality «Vado a vivere in montagna». La blogger **Germana Busca** e gli altri concorrenti, sotto la guida dello chef **Riccardo De Pra**, hanno affrontato la prima dura prova della quinta giornata di lavoro. Spaccare la legna: un lavoro benefico, dato che per ogni ceppo spaccato andranno cento euro ad una Onlus. La prova per Germana Busca è sicuramente impegnativa e non facile, ma grazie alla legna del nonno si trova ad avere almeno una certa dimestichezza con l'ascia. Dieci minuti di tempo. I quattro concorrenti, Germana, **Sandra**, **Alessandro** e **Vincenzo** hanno spaccato un totale di undici ceppi, ricavando una somma di tutto rispetto da evolvere in euro nel «fencenzo», ben 1100 euro all'associazione «Gocce di Sole». Il premio, è stato caricare la legna. La seconda prova è il taglio: coordinazione soprattutto, competizione e gioco di squadra sono i punti focali da mantenere durante la gara. dato che con il seghetto bisogna coordinarsi con il compagno. Mano destra sul tronco e via di taglio. Forza e controllo, è necessario fare molta attenzione a non rompere la lama del seghetto, altrimenti la prova è irrimediabilmente persa, e l'eliminazione è quasi certa. Uno dei quattro a fine giornata sarà eliminato. I primi a finire il taglio del tronco sono Germana e Vincenzo. Coppia vincente perché sono i primi due finalisti del programma, conquistando il loro terzo like. Situazione più complicata per la torinese Sandra e Alessandro che dovranno vedersela allo spargello, purtroppo uno dei due dovrà tornare a casa. Anche la terza prova non è una delle più semplici: consiste nel costruire la catasta di legna, dove i ceppi vengono sistemati con un certo criterio. Apparentemente le prova mette in difficoltà Sandra che dalla prova con il seghetto si è fatta male ad una gamba sbilanciandosi con il peso del corpo, fatto che le rende i movimenti un po' impacciati. L'arbitro severo è lo Chef Riccardo de Pra, che dopo aver visionato le due cataste si prende un po' tempo e lascia i due concorrenti in attesa. Prima del verdetto, c'è anche il momento per assistere alla preparazione di un piatto tipico preparato dalle mani dello Chef De Pra. Il verdetto è dunque giunto: tra i due con-

correnti è la torinese **Sandra Salerno** a dover lasciare il reality; la forza d'animo che l'hanno caratterizzata per tutte le giornate non è bastata a darle lo sprint finale, lasciando il terzo posto ad **Alessandro Pietrocola**. Domenica prossima, 27 ottobre su La7d, ci sarà la puntata finale dove chissà a quali prove saranno sottoposti i tre foodblogger, Alessandro, Vincenzo e la nostra Germana Busca.

FARMACIE DI TURNO	
Mercoledì 23 ottobre	
Chivasso	Farmacia Fassola, Via Torino, 37 telefono: 011 9101524
Giovedì 24 ottobre	
Crescentino	Farmacia Gorino, Via Mazzini, 67 telefono: 0161 843180
Venerdì 25 ottobre	
Fontanetto Po	Farmacia Debernardi, Via Votiv, 14 telefono: 0181 840391
San Sebastiano Po	Farmacia San Sebastiano, Via Chivasso, 5 telefono: 011 9191573
Caluso	Farmacia Vietti, via Roma 2 telefono: 011/9831297 (alle 8.30 alle 22.30)
Sabato 26 ottobre	
Lauriano	Farmacia Bressa, Via Cocconato, 1 telefono: 011 9187823
Montanaro	Nuova Farmacia, via Cesare Battisti, 39 telefono: 011 9192093
Vische	Farmacia Valle, Via Roma 14 telefono: 011/8637669
Domenica 27 ottobre	
Lauriano	Farmacia Bressa, Via Cocconato, 1 telefono: 011 9187823
Montanaro	Nuova Farmacia, via Cesare Battisti, 39 telefono: 011 9192093
Chivasso	Farmacia Semeria, Via Favonta, 34 telefono: 011 9114542 (Dalle 8.30 alle 12.30)
Lunedì 28 ottobre	
Chivasso	Farmacia Amione, Via Torino, 24c telefono: 011 9101203
Martedì 29 ottobre	
Casalborgone	Farmacia Del Castello, Corso Borgiovanni 18c telefono: 011 9124306
Saluggia	Farmacia Eredi Pretti, Via Lusana, 12 telefono: 0161 486522