

Umberto Veronesi e la Fondazione che porta il suo nome firmano un grande evento insieme con Rcs Sport: il binomio tra Giro d'Italia e tappe della salute. Ogni giorno, in parallelo alle pedalate dei campioni, correranno i temi del benessere, snocciolati fra incontri, articoli sui siti e sui giornali, dirette televisive. *OK*, Rai e *Gazzetta dello Sport* sono media partner dell'iniziativa.

GRANDIEVENTI

# LA MAGLIA ROSA DEL BENESSERE

**La Fondazione Umberto Veronesi** propone al Giro d'Italia le tappe della salute. *E OK* è media partner dell'iniziativa. Salta in sella con noi verso una lunga vita!

Testo di **Federica Maccotta**



S. LALAS



S. LAJAS (2)

La salute salta in sella. Inforca la bici e attraversa la Penisola. Per tutta la durata del 94° Giro d'Italia, dal 7 al 29 maggio, la Fondazione Umberto Veronesi regala agli appassionati delle due ruote tanti appuntamenti dedicati alla prevenzione, all'alimentazione, ai corretti stili di vita. E OK è media partner dell'iniziativa che unisce sport e benessere.

Ogni mattina su Raitre e Rai Sport 2, nel corso di *Si gira*, la diretta dalla località di partenza della tappa, si apre una finestra dedicata ai temi del benessere, prendendo spunto dalle eccellenze delle regioni. **Sono le tappe della salute, che correranno in parallelo a quelle della carovana rosa.**

C'è tanto da imparare. Per esempio, sai che le nocciole tengono a bada il colesterolo cattivo? Bene: alla Reggia di Venaria Reale di Torino, prima tappa della corsa, si parla proprio dei benefici della varietà tonda gentile trilobata, nocciola tipica del Piemonte. In Liguria è protagonista il «pop», tritico di pasta, olio e pesce che garantisce lunga vita, mentre al Sud il ruolo da leone ce l'ha il sole, che rinforza l'apparato scheletrico.

Pedalata dopo pedalata (21 tappe in totale, 3.524 chilometri complessivi, 17 regioni attraversate), la conduttrice Valentina Colombo affronta i traguardi salutari d'Italia con vari esperti, tra cui Umberto Veronesi. Il garante scientifico di OK darà il via alla manifestazione a Torino e aspetterà i ciclisti alla meta, a Milano.

Veronesi spiega il perché dell'iniziativa, nata dalla collaborazione con Rcs Sport: «Il ciclismo insegna a rispettare le regole e gli avversari, a non abbattersi per le sconfitte, a non inorgogliersi troppo per le vittorie». E dedica la sua rubrica «Pensieri» di questo numero (a pagina 130) proprio a un elogio dello sport.

## FRIULI AMANTE DEI VEGETALI

SPIILIMBERGO SULLO SFONDO



### Le virtù salutari delle regioni attraversate dai ciclisti

- 1 Sabato 7 maggio Venaria Reale - Torino (19,3 km)**  
**Il nocciolo del cuore sano.** Le tipiche nocciole del Piemonte, ricche di aminoacidi essenziali e di vitamina E, tengono a bada il colesterolo cattivo e alzano quello buono.
- 2 Domenica 8 maggio Alba - Parma (244 km)**  
**Un calcio alla salute.** A Parma, sede dell'Agenzia europea per la sicurezza alimentare, si consumano molti latticini, ricchi di calcio, essenziale per la crescita delle ossa.
- 3 Lunedì 9 maggio Reggio Emilia - Rapallo (173 km)**  
**Viva il pop.** I liguri sono tra i più longevi d'Italia: merito di un'alimentazione a base di pop, cioè pasta, olio e pesce.
- 4 Martedì 10 maggio Quarto dei Mille - Livorno (216 km)**  
**In cammino verso il benessere.** In Toscana, dove arriva questa tappa, ci sono ben 8mila strutture attrezzate per fare sport.
- 5 Mercoledì 11 maggio Piombino - Orvieto (191 km)**  
**Il succo d'oliva per un cuore forte.** In Umbria si registra il minor numero di problemi cardiocircolatori: merito dell'ottimo extravergine prodotto qui.
- 6 Giovedì 12 maggio Orvieto - Fiuggi Terme (216 km)**  
**Un bagno di salute.** I trattamenti termali, come quelli che si fanno a Fiuggi, aiutano a prevenire e curare molti disturbi: dalle allergie all'artrosi, dalle malattie respiratorie a quelle della pelle.
- 7 Venerdì 13 maggio Maddaloni - Montevergine di Mercogliano (110 km)**  
**Albicocche per la pelle.** Tra i prodotti campani amici del benessere, ci sono le albicocche, ricche di vitamina A, preziosa per la pelle.
- 8 Sabato 14 maggio Sapri - Tropea (217 km)**  
**La cipolla rossa di Tropea fa buon sangue.** Studi recenti hanno messo in evidenza le proprietà antimicrobiche e antinfiammatorie delle cipolle, grazie ai loro flavonoidi.
- 9 Domenica 15 maggio Messina - Etna (169 km)**  
**Nell'isola del sole.** La Sicilia è una delle zone d'Europa in cui registrano più ore di sole all'anno. I raggi sono amici della salute: stimolano la produzione di vitamina D, essenziale per le ossa.
- 10 Martedì 17 maggio Termoli - Teramo (159 km)**  
**La virtù nel piatto.** Si chiama proprio «virtù» uno dei più antichi piatti abruzzesi, che vede protagoniste le lenticchie, ricche di proteine.

## IL PIEMONTE DELLE NOCCIOLE

SULLO SFONDO, IL DUOMO DI ALBA





S. LALAS (2)

## CIPOLLE CALABRESI SULLO SFONDO, TROPEA

Tra le iniziative che legano il Giro al benessere, articoli quotidiani sulle pagine e sul portale della *Gazzetta dello Sport*, da seguire anche sui siti di *OK* ([www.ok.rcs.it](http://www.ok.rcs.it)) e della Fondazione ([www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)). Anche nella trasmissione pomeridiana dedicata ai commenti (*Processo alla tappa*, su Raitre e RaiSport 1) sono in programma approfondimenti sulle tappe salutari.

La Fondazione Veronesi e *OK*, poi, sono presenti al Villaggio del Giro, il paese-mobile che segue il tour. Uno spazio aperto al pubblico, per approfondire e informarsi con gli esperti e per conoscere i volti noti dei testimonial. Alcune tappe ospitano infatti le ambasciatrici della salute, come Caterina Balivo, Giorgia Surina, Serena Autieri, Martina Stella, Giulia Bevilacqua e Lucrezia Lante della Rovere.

Domenica 29 maggio, giorno conclusivo della manifestazione, a Milano si può visitare la mostra multisensoriale «No smoking be happy». Spiega Paolo Veronesi, presidente della Fuv: «È un'installazione interattiva per scoprire quali sono gli effetti e i danni della sigaretta sull'organismo dell'uomo, legata alla campagna per dire basta al fumo che la nostra Fondazione porta avanti da molti anni».

**L'attività fisica è uno dei pilastri del benessere. E in particolare la bicicletta è un toccasana per l'organismo: potenzia i muscoli, aiuta cuore e polmoni, allontana gli acciacchi dell'età.** Utile per tenere alto l'umore, secondo gli andrologi dona vantaggi anche alla funzionalità erettile. Insomma, è un'ottima compagna per raggiungere la maglia rosa della salute.

- 11 **Mercoledì 18 maggio** *Tortoreto Lido - Castelfidardo (142 km)*  
**La regione con meno fumatori.** Le Marche, punto di arrivo di questa tappa, detengono un invidiabile primato: il minor numero di forti fumatori.
- 12 **Giovedì 19 maggio** *Castelfidardo - Ravenna (184 km)*  
**Benessere in musica.** Castelfidardo è la patria della fisarmonica. Numerosi studi dimostrano che la musica ha effetti benefici nella comunicazione, nell'apprendimento e nella motricità.
- 13 **Venerdì 20 maggio** *Spilimbergo - Grossglockner (167 km)*  
**Five a day.** Tappa che parte dal Friuli-Venezia Giulia, la regione italiana che più prende alla lettera la raccomandazione dell'Organizzazione mondiale della sanità: mangiare cinque porzioni di vegetali al giorno.
- 14 **Sabato 21 maggio** *Lienz - Monte Zoncolan (210 km)*  
**Una dieta a fagiolo.** La cucina del Friuli, dove svetta il Monte Zoncolan, è ricca di minestre. Piatti completi e sani, soprattutto se contengono legumi. Qui è tipica quella con i fagioli, ricchi di proteine.
- 15 **Domenica 22 maggio** *Conegliano - Gardeccia Val di Fassa (229 km)*  
**La via del vino.** In questa zona si snodano i filari che danno vita ai vini dei Colli. Bevuto con moderazione il rosso fa bene alla salute: contiene antiossidanti come antociani e flavonoidi.
- 16 **Martedì 24 maggio** *Belluno - Nevegal (12,7 km)*  
**Una mela al giorno.** Delicious, Golden e altre varietà di mele sono coltivate nelle valli bellunesi. Secondo un recente studio americano questi frutti diminuiscono il rischio di sviluppare alcuni tumori (fegato, colon e seno).
- 17 **Mercoledì 25 maggio** *Feltre - Tirano (230 km)*  
**La cura dell'uva.** In Trentino Alto Adige, regione attraversata da questa tappa, a settembre si può fare l'ampeloterapia: una dieta disintossicante a base di uva, conosciuta già dagli antichi romani.
- 18 **Giovedì 26 maggio** *Morbegno - San Pellegrino Terme (151 km)*  
**I pregi dei polentoni.** La polenta di grano saraceno è tipica della Valtellina, dove prende il via questa tappa. Come quella a base di farina di mais o altri cereali, è un alimento sano e semplice.
- 19 **Venerdì 27 maggio** *Bergamo - Macugnaga (209 km)*  
**Pedala, pedala verso la salute.** Si torna in Piemonte, dove c'è la città italiana (Savigliano) con il maggior numero di bici a nolo per abitante.
- 20 **Sabato 28 maggio** *Verbania - Sestriere (242 km)*  
**Relax in cima.** Tappa alpina: secondo numerose ricerche scientifiche, una vacanza in montagna fa bene all'umore, alla pressione, al sistema immunitario, al cuore, all'apparato respiratorio.
- 21 **Domenica 29 maggio** *Milano - Milano (31,5 km)*  
**No smoking be happy.** Niente fumo, più salute: lo puoi scoprire visitando la mostra multisensoriale della Fondazione Veronesi allestita in piazza del Cannone, dietro al Castello Sforzesco.

SEGUI DAL 7 AL 29 MAGGIO LE TAPPE DELLA SALUTE  
SUL SITO [WWW.OK.RCS.IT](http://WWW.OK.RCS.IT)



## L'UMBRIA E IL SUO GRANDE OLIO SULLO SFONDO, IL DUOMO DI ORVIETO