



**PRATTOURS**  
turismo

AGENZIA VIAGGI E TURISMO

VIAGGI • SOGGIORNI • CROCIERE  
VACANZE DI STUDIO  
BIGLIETTERIE AEREE E MARITTIME  
VIAGGI DI NOZZE - PRENOTAZIONI TEATRALI

Linee

**Tirrenia Navigazione**

Collegamenti rete multiaccesso

**SIGMA TRAVEL SYSTEM**

**ALBISOLA**

CORSO FERRARI, 121 (VIA AURELIA)  
TEL. (019) 48.23.99/FAX (019) 48.26.99

Filiale:

VARAZZE Via S. G. Bosco, 4  
Tel. (019) 93.48.48/(019) 93.16.32

# albi/ola

Periodico dell'Associazione e del Volontariato



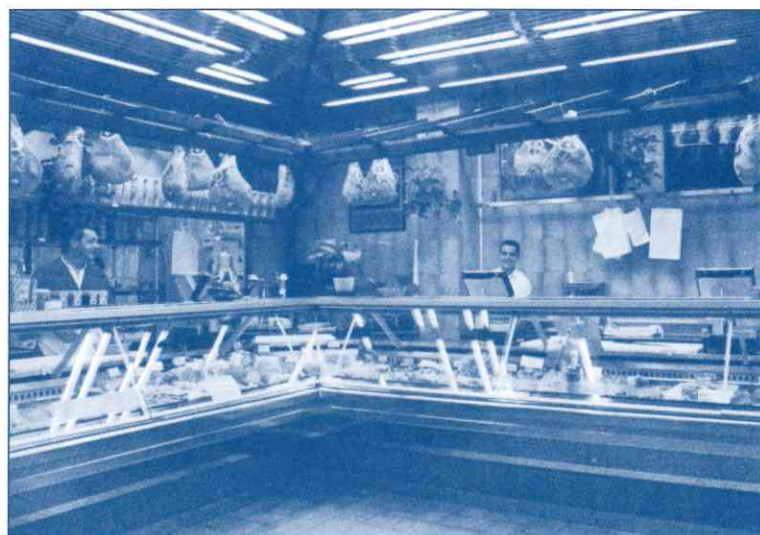
**N. 2 - LUGLIO 1998**

SPEDIZIONE IN A.P. 70% - FILIALE DI SAVONA

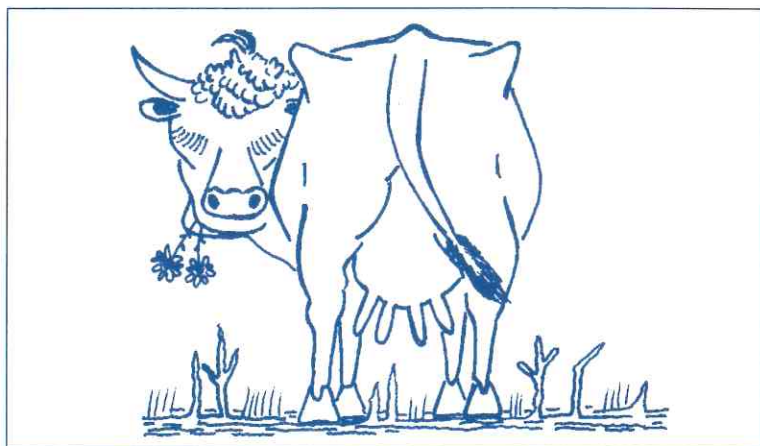
Qualità  
Cortesìa  
Convenienza  
E tanta simpatia... da...

# G.M. CARNI

CORSO MAZZINI 100 ALBISOLA SUPER.  
VIA S. LORENZO 54/56 SAVONA



- solo carni di razza piemontese di prima qualità
- salumi delle migliori marche - polli e conigli
- specialisti nella preparazione di prodotti già pronti per la cottura



Qui Alba Docilia

3

## Grandi risultati nei mesi scorsi per l'Alba Docilia, anche con la Scuola e nel sociale UNA SFIDA OLTRE LA PISTA

Aprile, maggio e giugno: un periodo intensissimo per l'Alba Docilia. È tempo di campionati di società su pista, ma non solo, per una società come la nostra che, ancora, vuol coniugare risultati agonistici con l'organizzazione d'eventi di promozione non solo sportiva. Nelle pagine di questo numero trovate, per le diverse attività, risultati, resoconti e commenti. L'obiettivo qui è di dare una visione d'insieme dell'impegno di tutta la società, della globalità delle iniziative e delle numerose realtà sul territorio coinvolte che hanno contribuito grandemente al successo delle iniziative.

Non possiamo che esprimere gran soddisfazione per le classifiche finali dei campionati di società, che vedono le squadre dell'Alba Docilia nella parte alta delle classifiche regionali: Ancora una volta e per il terzo anno consecutivo, la squadra assoluta femminile è stata ammessa alle finali interregionali di serie B, con ottimi risultati che la collocano al 57° posto nella graduatoria nazionale.

Bene anche gli assoluti maschili, sempre tra i primi sei della graduatoria regionale e al 133° posto nelle graduatorie nazionali, ma "benissimo" le squadre del settore giovanile. Qui troviamo, sempre a livello regionale, i primi posti delle squadre cadette e ragazzi, il terzo posto dei cadetti e l'ottavo delle ragazze.

I risultati tecnici (tempi e misure) ottenuti dalle squadre giovanili, in particolare dalle cadette e dai cadetti, ci consentono di guardare con un certo ottimismo ai prossimi anni. Sembrano dire questi ragazzi, rivolti ai più grandi, "Tenete duro, striamo arrivando, dateci il tempo di crescere". Oltre che verso i campionati di società, l'attenzione e l'impegno di dirigenti e tecnici è stato rivolto, a numerose e diverse attività, quali le iniziative in collaborazione con la scuola, gli incontri di aggregazione e le manifestazioni per promuovere l'atletica in un territorio. Le molteplici iniziative di collaborazione con la scuola, vedono la nostra società come supporto tecnico - organizzativo in attività scolastiche ed extrascolastiche.

C'è solo l'imbarazzo della scelta, a cominciare dalla collaborazione con le Scuole Elementari di Albisola Superiore, Marna e "Calandrone" di Savona per l'iniziativa denominata Giosport - si tratta di un progetto sperimentale della Fidal - giunto al secondo anno e cui la nostra società partecipa, unica in regione, dall'inizio. Sempre per la scuola elementare, ricordiamo ancora le due manifestazioni di Giocatletica giornata di giochi di atletica per gli alunni delle scuole elementari, di Albisola e di Savona, dove abbiamo collaborato attivamente con le società Serenella Podismo e Polisportiva San Francesco Savona.

Molte sono state le collaborazioni con le Scuole Medie del comprensorio savonese, con i Trofei Atletica Scuola in due sedi di gare: Albisola Superiore e Vado

Ligure, cui hanno partecipato, complessivamente, oltre quattrocento ragazzi. Altrettanto efficaci, riteniamo, la collaborazione con la scuola media Pertini di Savona per il Trofeo Perasso e con la Peterlin di Vado L. per la gran corsa Vado per Vado, prima edizione ma di gran successo con quasi 600 partecipanti:

Su Vado Ligure il nostro particolare impegno di quest'anno, con la sezione territoriale locale, è stato finalizzato a far rivivere l'atletica sulla pista del campo comunale "Chittolina". In concreto pensiamo di essere sulla buona strada, sia per il successo delle tre manifestazioni di "Correre a Vado", svoltesi nei giorni di 1 maggio, 17 giugno e 1 luglio, con la partecipazione complessiva di circa 650 atleti di circa 50 diverse società, sia per il buon gruppo di ragazzi di Vado e Quiliano che si sono accostati all'atletica e che si stanno allenando con regolarità. Desideriamo ringraziare per la collaborazione, presidi ed insegnanti di educazione fisica e l'Amministrazione Comunale, il cui impegno è determinante per riportare il "Chittolina" a livello della tradizione anche per l'atletica.

Molti sarebbero i risultati da segnalare, tra cui particolarmente importanti quelli degli individuali regionali, la Festa nazionale del C.S.I ed i campionati nazionali della Libertas e la partecipazione a numerosi meeting, terminiamo però con una festa importante, quella di Gerolamo Guastavano, direttore sportivo ed animatore dell'Alba Docilia dal 1972 che l'11 giugno scorso ha compiuto 60 anni. Con lui, e con noi, a far festa c'erano molti degli atleti che da "Guasta" hanno imparato non solo di atletica, ma di "vita". Lo si è capito dal numero dei presenti e dall'affetto..

g.f.

**Albisola** Periodico dell'Associazione e del Volontariato

Anno VIII - Insetto al N. 2 - Luglio 1998  
Registr. Trib. di Savona n. 374/89 del 7/12/89 - Spedizione in A.P. art. 2 comma 34 legge 549/95 - Filiale di Savona

Direttore responsabile: Nanni Basso  
Redazioni: Tiziana Baglietto, Claudio Caviglia, Gianfranco Fazzina, Tommaso Gamaleri, Franco Gherzi.

Hanno collaborato: Raffaella Alparone, Ferdinando Bargioni, Dina Brero, Laura Cella, Simona Del Sante, Guido Di Fabio, Giorgio Fazio, Gianfranco Ferrando, Angela Geraci, Giovanna Gracchi, Gerolamo Guastavino, Serena Guido, Elsa Massone, Simonetta Mozzone, Giancarlo Negro, Giuseppina Parodi, Claudio Penolazzi, Franco Pregliasco, Dede Restagno, Francesco Romano, Pietro Rossi, Achille Tedeschi, Luana Zanella.

Pubblicità: Renato Berruti  
Redazione e pubblicità: c/o Alba Docilia via Alla Massa c.p. 90 - Albisola Superiore (SV) - Telefono 019-489765

Perché sostenere un'associazione che si occupa di malattie rare?

Di fatto siamo a conoscenza di alcune malattie particolarmente gravi che colpiscono un gran numero di individui e da una prima analisi saremmo portati a stabilire che queste patologie dovrebbero essere le sole a cui riservare la nostra attenzione, ed in parte questo è ciò che accade nella realtà. Le risorse destinate alla ricerca contro i tumori sono considerevoli; anche se non sono ancora sufficienti per dare una risposta a coloro che devono sopportare le conseguenze della malattia. Negli ultimi anni è ricorrente l'uso della parola "prevenzione". In attesa di una soluzione del problema si è cominciato a cercare di rimuoverne le cause, ma è altrettanto evidente che in molti casi non bastano le buone abitudini. Qualcuno ha allora preso a sussurrare che non sono solo le cause ambientali a favorire l'insorgere dei tumori, ma anche i processi più intimi del nostro organismo. Ecco allora affacciarsi sul panorama della ricerca la parola "gene". Solo nel 1978 sono stati individuati gli "oncogeni", i geni da cui dipende lo sviluppo dei tumori, ma sino ad ora non è stata possibile l'applicazione pratica di questa scoperta.

Le malattie rare sono, nella maggioranza dei casi, legate ad errori genetici ed i pochi scienziati che se ne occupano hanno la prioritaria necessità di conoscere tutto ciò che è legato al patrimonio biologico dell'individuo. Facile dedurre che tutte le informazioni acquisite in questo campo sono

## "CORRIAMO PER LA TERAPIA GENICA"

L'Associazione malattie rare Baschirotto è "sponsor morale" dell'Alba Docilia

da considerare fondamentali non solo per combattere rare forme morbose, ma anche perché costituiscono un patrimonio dal quale attingere le nozioni indispensabili per combattere tutti i guasti causati dal funzionamento difettoso dei nostri geni. Nei primi mesi del 1992 presso l'Ospedale San Raffaele di Milano si è proceduto al primo intervento europeo di terapia genica su bambini affetti da una rara malattia: l'immuno-deficienza congenita, ed è in fase di studio una simile applicazione anche su alcune forme di tumore. Impegnare soldi e sforzi in questo tipo di ricerca non è tempo buttato via, ma è una maniera per dare delle risposte anche alle malattie più comuni.

Non si deve poi dimenticare che una grande percentuale delle malattie rare ha carattere ereditario e che questi "guasti" possono condizionare negativamente tutta la nostra esistenza. Si crede, diffusamente, che le malattie ereditarie si verifichino solo in quelle famiglie che hanno avuto precedenti esperienze di patologie di questo tipo. Ciò non è vero! Questo rischio è sempre presente. Per esempio i geni

responsabili della maggior parte delle malattie autosomiche recessive sono rari, perciò il matrimonio tra portatori sani della stessa mutazione è poco comune. Tuttavia ogni individuo è portatore sano di almeno una di queste mutazioni recessive.

Alla luce di queste considerazioni vogliamo ringraziare l'Alba Docilia che ci ha riservato uno spazio per poter promuovere le iniziative dell'Associazione Malattie Rare Mauro Baschirotto. Tra queste segnaliamo la pubblicazione di due libri. Il primo è stato scritto da Paola Mazzucchi Cargioli, una signora genovese la cui famiglia ha deciso di adottare Michele, un bambino affetto da una terribile malattia rara.

Questo bambino, abbandonato alla nascita e adottato una prima volta, era stato nuovamente abbandonato al momento della diagnosi.

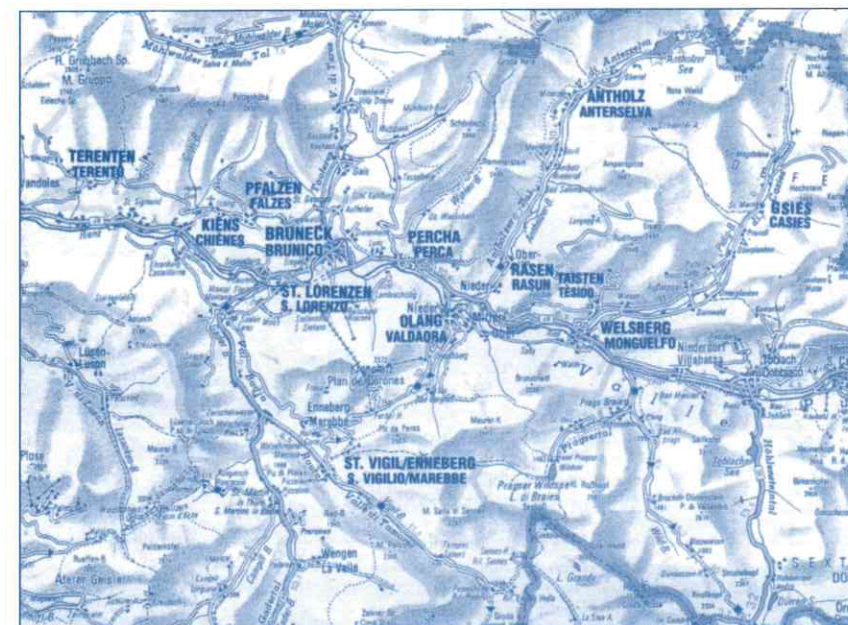
Paola ha scritto la storia di Michele e di altri bambini affetti dalla stessa malattia su un libro intitolato "Una vita impossibile", stampato sia in italiano che in inglese perché è stato richiesto anche negli Stati Uniti.

La seconda pubblicazione si intitola "La speranza è un fiore di campo", e tratta principalmente l'applicazione, in casi estremi, delle terapie sperimentali. È la dimostrazione che gli ostacoli di chi deve misurarsi con malattie poco diffuse non sono diversi da quelli che si trovano di fronte coloro che soffrono a causa di patologie più frequenti e la soluzione di questi problemi è un patrimonio comune.

Anna e Francesco

## Più di 50 nostri atleti dal 17 al 23 agosto a Brunico in Alto Adige IL RITIRO, QUASI UN ESODO

Riparte da Brunico, in Alto Adige, la nuova stagione dell'Alba Docilia. Guastavino, Fazio, Romano e Repetto, i tecnici della società per i vari settori, porteranno tutti gli atleti in montagna, dal 17 al 23 agosto. Saranno più di 50. Più di un "ritiro" sembra quasi un esodo. Il posto prescelto, possiamo garantirlo, è splendido. Il gruppo sarà alloggiato a San Giorgio, nell'hinterland di Brunico, all'attacco della valle Aurina, quasi ai confini con l'Austria. Per gli allenamenti, oltre a boschi e prati, che non mancano certamente, l'Alba Docilia avrà a disposizione una struttura sportiva a Riscone, proprio alla partenza della funivia che porta al Plan de Corones, che è assolutamente all'avanguardia; non per nulla è stabile sede di allenamenti di squadre di serie A di calcio (quest'anno ci sarà il Cagliari, fino a pochi giorni prima dal nostro arrivo). Inoltre potremmo disporre di palestre e impianti al coperto che lasciano a bocca aperta. Tutto ciò fa parte del comprensorio turistico che ruota attorno al Plan de Corones (13 paesi di sette valli, una più bella dell'altra), meta turistica di primo livello, sia d'inverno, sia d'estate. Ma, prima di salire in... quota, ci aspetta un altro grande appuntamento: come ogni anno l'8 agosto saremo a Montecarlo, con i nostri atleti protagonisti dell'anteprima al grande meeting allo stadio Louis II che ogni anno vede in gara la più grandi stelle dell'atletica mondiale. Insomma, anche d'estate qui si lavora.



dal 1930

Foto Ottica Bartoli

DI GUARDUCCI IVANA

ESAME OPTOMETRICO  
COMPUTERIZZATO  
DELLA VISTA

LENTI A CONTATTO  
OCCHIALI VISTA  
E SOLE

CORSO MAZZINI, 162 • TEL. 019-481674 ] 17011 ALBISOLA CAPO (SAVONA)



RIUNIONE ADRIATICA  
DI SICURTA'

Agenzia Principale di Savona  
Agenti Procuratori:

"Ferraro Assicurazioni s.n.c."  
di Ferraro Giancarlo e Ferraro Michele

Via Vegerio, 6/3 - 17100 Savona  
Tel. 019/8336321-8336322 - Fax 812393

Subagenzia di Albisola Superiore

SERVIZI ASSICURATIVI  
E PREVIDENZIALI  
Paolo Rosso

Corso Ferrari, 83 - 17013 Albisola Superiore  
Tel. 019/4002049

## Boom nei societari: ottavi in B femminile, due titoli nei giovanili E VADO CHIAMA L'ATLETICA



Tre momenti della grande serata di atletica, il primo luglio al "Chittolina": la partenza di una gara di marcia giovanile, il superschieramento degli 800 e l'arrivo dell'azzurro Occhienna nei 200.

Cronaca di una stagione che volge al giro di boa.

Di rigore la precedenza ai Societari, come non mai ricchi di successi, e come non mai proiettati verso nuovi orizzonti su grande scala. Perché sì, ora si può veramente cominciare a pensare a un allargamento dell'obiettivo di «fare squadra» con le categorie giovanili, puntando sul lavoro alla base per dare nuova linfa a tutti i settori e portando al contempo forze fresche alle formazioni assolute maschili e femminili. Il nostro discorso parte proprio da loro: con le ragazze in serie B per la terza annata consecutiva e i maschi alla ricerca della scalata regionale, risultati e speranze che sono stati confermati sul campo di gara. Questa stagione ci ha portato a Chieri, per cogliere quell'ottavo posto femminile che ha la fragranza di evento storico. La storia però vuole essere subito aggiornata. Per farlo non può restare nelle mani dei «vecchi», buoni, disponibili atleti. Ci si aspetta un cambio di consegne che potrà cominciare ad avvenire tra qualche anno perché ora a brillare sono i cadetti e le cadette. Solo un «buco» nella fascia degli Allievi obbliga ad aspettare un po' di più, ma la situazione è condivisa con la maggior parte delle altre società liguri. Intanto con i giovani siamo pienamente nell'eccellenza ligure con tutte e quattro le categorie: i Ragazzi e le Cadette toccano il cielo con un dito sul gradino più alto del podio, i Cadetti sono terzi e le Ragazze ottave con distacchi decisamente ridotti. Ma quello che è più significativo è che si possa puntare su un campo omogeneo di atleti che fanno gruppo (non solo a livello di risultati) pur appartenendo ad un bacino territoriale molto ampio: Albisola è il centro di un movimento di famiglie di Savona, Vado, Quiliano, Camerana, Spotorno e zone limitrofe. E nuovi spazi allargano il raggio di azione



Le quattro formazioni giovanili, sponsorizzate "Baschirotto" ai Campionati di Società a Villa Gentile - Genova

delle attività agonistiche e non: a Vado l'atletica è rientrata nello stadio «Chittolina» confortata da grandi protagonisti di spicco e da un bagno di folla che ha raggiunto e superato i trecento atleti nella giornata conclusiva. L'intervento del Comitato Provinciale e l'organizzazione dell'Alba Docilia hanno avuto risposta positiva dal Comune che ha mostrato di essere sensibile a riaprire le porte del "Chittolina" all'atletica. La formula delle tre giornate, le ultime due in seminotturna, ha funzionato da progressi-

vo trampolino di lancio per una pista "magica" da grandi risultati. Un nuovo battesimo con diversi padrini: Francesca Carbone e Sabrina D'Ambrini hanno «inaugurato» il giro di pista, poi è toccato a Davide Cadoni per la distanza doppia, a Carlo Occhienna testare la scorrevolezza della pista per un 200 di tutto rilievo, a Sara Botto a dare nuovi impulsi nello sprint femminile.

Come seconda schiera un cast di atleti che, in una gara come gli 800 uomini che poteva essere una bat-

teria di un campionato italiano assoluto, hanno dimostrato con la loro presenza quanto la possibilità di dar vita ad un meeting di livello nazionale non sia affatto irrealizzabile.

Per il momento gli incoraggianti non mancano. Ma possiamo divagare nei risultati by Alba Docilia: nel settore assoluto brilla per continuità la velocità femminile che, pur alle prese con ripetuti infortuni che danneggiano lo spirito oltre che la preparazione, ha inanellato una lunga serie di tempi record con la staffetta 4x100.

Laura Cella, Silvia Scarpone, Simona Del Sante, Marisa Blangero, Marina Sirello e Cristina Vigliola hanno «testimoniato» di valere il grande exploit e le conferme: quasi di routine il titolo italiano di Franco Carcioffo ai campionati Senior Master. Per il lanciatore albisolese trapiantato a Torino un'ulteriore perla nel già ricco palmarès, conquistata però con lo spirito delle prime volte, grazie alla voglia di continuare a misurarsi con se stesso prima che con gli avversari. Tra i giovanili sono i nomi nuovi a fare notizia perché - per esempio - precursori del rilancio vadese del Chittolina e dell'atletica nella valle Sabazia: un ottimo risultato della collaborazione con la Scuola. Frutti freschi di stagione, una stagione in cui semina e raccolta sono distinguibili a fatica.



Laura Cella lotta spalla a spalla con l'azzurra Sara Botto

Tommaso Gamaleri

## NAZIONALI C.S.I. FESTA DI... MEDAGLIE

*Oltre 20 ragazzi dell'Alba Docilia a Salsomaggiore per 4 giorni a correre, lanciare saltare. Una full immersion nell'atletica, ma soprattutto una grande occasione per stare insieme, ragazzi e ragazze di tutta Italia e di tutti gli sport. Che poi si siano vinte più di quaranta medaglie, è un particolare. Non insignificante.*

Che festa, a Salsomaggiore!

Ore 7: sveglia con relativa colazione; ore 8.15: tutti pronti per andare, a piedi, verso il campo d'atletica. Alle 9 cominciano le gare e tutte le amicizie fatte l'anno scorso e ritrovate quest'anno lasciano spazio a un'agguerrita competizione. Tra una gara e l'altra ci si riunisce sotto gli alberi: il fresco bisogna andarselo a cercare, perché ce n'è veramente poco. Il primo giorno faceva così caldo che ci siamo divertiti a tirarci gavettoni: lo ammetto, davano molto piacere. E poi, di nuovo sul campo, con salti, lanci, corse dove tutti (ma proprio tutti) ognuno a modo suo, si sono cimentati. Alla sera si andava in giro: occasione per fare nuove conoscenze e anche un po' di chiasso. I genitori erano lontani. Ma il giorno dopo, di nuovo sul campo pronti per affrontare una nuova giornata di gare con la speranza di riuscire a piazzarsi bene e magari di riuscire a vincere una medaglia. C'era proprio tutta Italia a Salsomaggiore: dall'Alto Adige e Friuli Venezia Giulia, alla Puglia e Sicilia. Ce ne siamo accorti non solo sul campo d'atletica, ma anche sabato sera quando ha avuto luogo "La festa delle Regioni". Lì tutta la nostra allegria si è sprigionata attorno al riuscitissimo stand di prodotti liguri. Intonando canzoni come "Ma se ghe penso", abbiamo attirato l'attenzione di tanta gente di tutte le Regioni, a cui abbiamo fatto assaggiare tartine al pesto, pomodoro e patè d'olive.

Resteranno un bel ricordo i giorni passati a Salsomaggiore. Pieni di fatica, gioia e allegria.

*Silvia Basso*



*Achille Tedeschi (secondo) sul podio a Salsomaggiore*

Gubbio, cuore dell'Umbria, sabato 4 luglio.

L'Alba Docilia ha scelto i "cadetti" per partecipare ai campionati nazionali Libertas. E, visti i risultati, probabilmente ha scelto bene. Perché tre degli otto ragazzi sono tornati a casa con la medaglia d'oro e il titolo nazionale. Daniela Barberis ha allungato la sua grande stagione vincendo i 2000, Riccardo Negro non ha avuto avversari nella sua specialità, la marcia e Dario Rebagliati (è sua la foto della pagina di copertina) si è imposto in una specialità difficile come il salto con l'asta. Ma bravissimi sono stati anche Emanuele Esposito, Stefania Ferrando, Alessandro Basso, Lucia Gerbaldo e Marzia Basso. Tutti sono finiti entro i primi dieci, a testimonianza di una qualità globale che conferma in pieno i brillanti risultati ottenuti ai campionati societari.

## FARE CALCIO A LUCETO

Albisola. I ragazzi si divertono a rincorrere il pallone. Si danno per fare goal e sognano una luminosa carriera nel firmamento calcistico. I dirigenti, invece si prodigano per sistemare gli impianti sportivi. Sono le due facce del Luceto, la società calcistica di Albisola Superiore che, dopo quattro anni di attività, è diventata una realtà nel panorama sportivo e sociale della nostra cittadina.

I numeri parlano chiaro: oltre cento giovani, di tutte le categorie, hanno scelto di indossare la casacca neroverde, guidati da Lorenzo Barlassina e da Rino Roccabianca, il vulcanico dirigente albisolese.

A fronte di una società in continua crescita, tre ragazzi del vivaio sono stati opzionati nelle scorse settimane dal Milan: finite le scuole medie si trasferiranno alla corte di Franco Baresi.

Ma l'aspetto più interessante resta il fatto che qui, nel quartiere genera-



*I ragazzini del Luceto con i coetanei del Milan*

le della società albisolese, ogni giorno trovano cittadinanza nuovi giovani, ai quali società sportiva offre una sana alternativa alla strada.

o siamo costretti a compiere da soli, tra mille difficoltà... Non mancano le idee, invece, e neppure la voglia di crescere ancora.

### CINQUE ANNI IN CRESCENDO

Il Luceto calcio è stato fondato nel '93. Da allora è cresciuto molto. Adesso difendono i colori della società e svolgono attività sportiva un centinaio di ragazzi. Rino Roccabianca è stato il primo "acquisto" della società neroverde. Ha portato esperienza ed entusiasmo. Poi, lo scorso anno, è arrivata la ciliegina sulla torta: Lorenzo Barlassina, ex giocatore di serie A <Normal> al quale è stata affidata la direzione tecnica. I risultati sono già sotto gli occhi di tutti: tre giovani sono stati opzionati da Milan, altri sono stati visionati dall'Inter. Una bella soddisfazione per tutti i dirigenti, dal dirigente Angelo Romano, ai due vice Mirco Saviozzi e Roberto Albarelo, al segretario Ezio Porro

**COMPRAVENDITA - CESSIONI - VALUTAZIONI**

**AGENZIA IMMOBILIARE**



# MARE

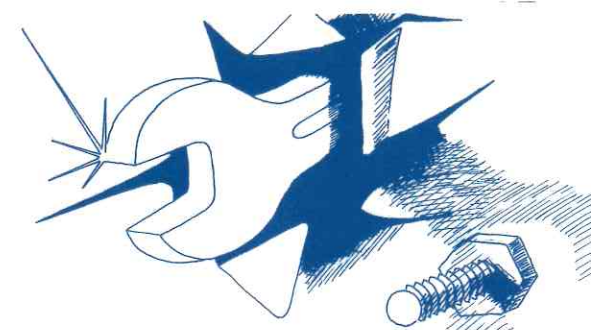
di Nicolò Varaldo e C. sas

— associato fiaip —

ALBISSOLA MARINA (SV) Via Repetto, 12 - Tel. e Fax 019/485313 - cell. 0348/2605181

**FERRAMENTA**

# FOLCO E BERTI



**SPECIALIZZATO IN SERRATURE E UTENSILI DI OGNI TIPO**

**PITTURE E VERNICI**

**VIA REPETTO 56 - ALBISSOLA MARE (SV) - TEL. 019/482668**

## I SERVIZI DELLA CROCE VERDE

D'estate, la Croce Verde non va in vacanza, tutt'altro. Anzi, per esperienza, questo è il periodo in cui aumentano le richieste di intervento e di servizi., non fosse altro perché la popolazione del nostro comprensorio si moltiplica. Riteniamo utile, dunque, ricordare i numeri, per chi avesse bisogno di un nostro intervento. Per chiamare un'ambulanza basta fare il numero **118**: da tempo è in funzione il centralino unico e dà buoni risultati, garantendo un intervento rapido e coordinato dei mezzi più vicini al punto dove c'è necessità. Resta valido, per le urgenze, anche il nostro numero **489980**, mentre per telefonare in sede bisogna comporre il numero **480825**. Ricordiamo che anche durante l'estate continua nell'ambulatorio della sede il servizio iniezioni. Tutte le sere dalle 18,30 alle 19.

## IL VERO E IL FALSO SULLE VITAMINE

*Le vitamine fanno ingrassare?*

**Falso**, per farlo dovrebbero apportare calorie ed energia che in realtà non posseggono; alcune diete dimagranti, inoltre, prevedono il consumo di discrete quantità di vitamine.

*Si può soffrire di carenza vitaminica pur essendo in sovrappeso?*

**Vero**, molti cibi sono altamente calorici senza contenere alte quantità di vitamine.

*L'assunzione di multivitaminici fa aumentare l'appetito?*

**Falso**, piuttosto sembra vero il contrario, nel senso che un insufficiente apporto di vitamine può portare a disappetenza.

*Una dieta basata sulla drastica riduzione di introiti alimentari abbassa i livelli vitaminici?*

**Vero**, e meglio utilizzare un diverso criterio dietologico, migliorando, per esempio, il dosaggio linfatico e la ripartizione dei pasti. giornalieri, piuttosto che fare a meno di importanti alimenti.

*Un eccesso di vitamine può far male?*

**Vero e falso**, è vero per le vitamine liposolubili (A, D, E, K) che si depositano nei tessuti e alla lunga possono ingenerare disturbi, è falso per quelle idrosolubili (vitamine del gruppo B) e incerto il rischio da elevati dosaggi di vitamina C

*Gli integratori multivitaminici possono sostituire un pasto?*

**Falso**, servono solo ad integrare la dieta non a sostituirla. I multi vitaminici, reclamizzati a volte in modo eccessivo, rappresentano in ogni caso un utile supporto all'alimentazione in momenti particolari, come: gravidanza, allattamento, convalescenza, terza età e diete dimagranti.

*Un elevato consumo di alcool riduce le riserve vitaminiche dell'organismo?*

**Vero**, viene soprattutto ostacolato l'assorbimento intestinale delle vitamine, comportando un drastico aumento del loro fabbisogno.

*Il fumo riduce il tasso di alcune vitamine nel sangue?*

**Vero**, diminuisce soprattutto il tasso ematico di vitamina C.

*Gli anziani vanno più facilmente incontro a carenze vitaminiche?*

**Vero**, ciò a causa di errori alimentari, problemi di masticazione, scarso interesse per alimenti ricchi di vitamine.

*In gravidanza e durante l'allattamento aumenta il fabbisogno vitaminico?*

**Vero**, il metabolismo della donna in gravidanza subisce una variazione dei suoi ritmi, per cui aumenta la necessità di introdurre vitamine, soprattutto A, B1, B6, B9, B12. S. S.

## UNO SPAZIO PER GIOCARE

Oggi è proprio una bella giornata, andrò a fare una passeggiata nel parco di via dei Conradi, dietro alla Croce Verde. Oh, ci sono 7 o 8 persone con dei cani che fanno la "cacca". Va be' li lascio in pace, vorrò dire che andrò in piscina. Mah, è vero: la piscina l'hanno tolta per fare un campo da bocce. Cosa faccio? Prendo la bici, però è arrivata una lettera, che sulla passeggiata non si può andare con la bici. Allora vado con i pattini! Ah non si può, neanche con i pattini posso giocare. Trovato: vado in biblioteca. Ma ho sentito che anche la biblioteca la vogliono chiudere. Chiamo Silvia, sperando che non sia vietato giocare con la palla. <Ma Sara dove andiamo a giocare?> <Andiamo a Savona, almeno là ci sono dei parchi, per giocare a palla, per andare in piscina, per andare in bici. A Savona pensano anche ai giovani e non solo agli anziani, non ti pare una bella idea?> <Sì, così ci divertiamo un po'. Peccato che sia andata così, che io e Silvia siamo dovute andare a Savona per giocare. Pensate un po' se tutti i giorni dobbiamo fare così, giocare diventerebbe un peso, perché dovremmo fare sempre avanti e indietro. Se non volete che sia così, perché non pensate che gli anziani prima erano bambini?> Sara



## C'ERA UNA VOLTA UNA FONTANA

Sino ad alcuni anni fa, nella piazzetta Matteotti di Albisola Capo esisteva una fontana pubblica, troppo velocemente demolita durante la realizzazione della passeggiata a mare. Essa era formata da un'ampia vasca circolare in cui traboccava l'acqua da un grande piatto sul quale era posto un gruppo ceramico che rappresentava una bimba abbracciata a un pesce, in atto di emergere dalle onde. Il gruppo ceramico, realizzato dallo scultore Mario Anselmo, era stato acquisito a tutti gli effetti al patrimonio comunale.

L'insofferenza degli architetti, pronti a piangere sulla distruzione dell'architettura spontanea, si è abbattuta sulla fontana pubblica, di struttura semplice ma decorosa, quasi a far valere i diritti di un'estetica urbana di loro esclusiva appartenenza. Eppure due generazioni di bambini hanno giocato attorno a

quella fontana, migliaia di turisti l'hanno fotografata, le cartoline con la bimba e il pesce hanno portato i saluti da Albisola a mezzo mondo. Troppo modesto il concetto, troppo semplice l'ispirazione: la fontana non poteva reggere la legge ferrea dell'urbanista. Ma il gruppo ceramico dov'è finito? La bambina e il pesce stanno decorando un giardino privato?

Le domande che gli albisolesi si pongono sono materia del quotidiano ironizzare, senza mirare ad alcun risultato. Mi pare doveroso, da parte di chi ha avuto responsabilità sull'appalto dei lavori della zona litoranea, farsi parte diligente, ancorché tardiva, nel ricercare la scultura asportata dalla fontana, per restituirla al patrimonio comune. Non bastano più i "non ricordo" e i "non lo so, non era compito mio".

Carlo Tirone

# PAMPINO

## Osteria con cucina

L'unico vero "Bistrot" del savonese

dove si può gustare da un solo piatto... ad un pasto completo!

A tutte le ore: dalle 10 del mattino alle 02 della notte

Via Colombo 15 - Albissola Mare (SV) - Tel. 019/480063 - Chiusura invernale il MARTEDÌ

# IL CONDOMINIO

AMMINISTRAZIONI DI IMMOBILI

di Cagna Marie Josée Anna

Via S. Pietro 28 ALBISSOLA SUP. (SV)

Telef. ufficio: 019/4002160 - fax ufficio: 019/4003175