

Sono ragazzi autistici, eppure sembrano atleti in piena regola. Anche se per lo Stato italiano sono invalidi al 100%. Basta affacciarsi, durante le giornate di sole, nello stadio Paolo Rosi di Roma, in zona Acqua Acetosa, e guardare quei giovani che corrono, senza che ci sia alcuna differenza rispetto alle persone normodotate. «In pista non ci sono i limiti, c'è solo il talento. E le persone con autismo ne hanno da vendere», ama ripetere Nicola Pintus, direttore generale dell'associazione Progetto Filippide, un programma di avvio all'attività sportiva per soggetti autistici nato nel 2002 a Roma e ormai diffuso in tutta Italia con 15 associazioni aderenti e circa 400 atleti. Nella Capitale c'è il centro pilota, dove i ragazzi coinvolti sono 80: il più piccolo, Matteo, ha 2 anni e mezzo e il più grande, Alberto, ne ha quasi 52. Tra lo stadio Paolo Rosi e la piscina del Foro Italico si allenano a correre su lunghe distanze, in media 10 km al giorno, e a nuotare, in attesa delle gare. Tra loro ci sono anche 12 ragazze down che praticano nuoto sincronizzato.

Risultati

Durante l'ultima maratona di Roma i ragazzi del Progetto Filippide hanno partecipato con una squadra di 5 atleti adulti che, con una staffetta, è riuscita a coprire i 42 km in 4 ore e 3 minuti. Si corre in pista, ma si corre anche nell'acqua, e si ottengono risultati strabilianti. Come quello raggiunto da Sofia Malatesta, 19 anni, già detentrica del record italiano dei 50 metri delfino, che lo scorso anno si è aggiudicata il titolo regionale nei 200 e nei 100 metri stile libero e nei 50 dorso. E dobbiamo anche considerare che i sette nuotatori presenti si sono classificati tutti.

Le iniziative

L'associazione aspira a ottenere una validazione scientifica dei risultati che, oltre a dare soddisfazione e riempire il medagliere, hanno effetti benefici sugli atleti monitorati dai neuropsichiatri. Ogni anno

**L'EVENTO
DEL 2 APRILE
VALORIZZA
LE ABILITÀ
DEI RAGAZZI
AUTISTICI**

IL PROF. **GIRELLI**,
DOCENTE DELLA
CUSANO, PRESIEDE
L'ASSOCIAZIONE
DEI **"SIBLINGS"**:
«ACCOMPAGNIAMO
IN PARALLELO
LA VITA DEI NOSTRI
FRATELLI E SORELLE
E LOTTIAMO OGNI
GIORNO CONTRO
LE **DISCRIMINAZIONI**
E LE BARRIERE»

a Roma viene organizzato un evento con un tema differente, una sorta di Olimpiade. Per i prossimi quattro anni il tema sarà "Abattere il muro dell'autismo", partendo dal concetto che non bisogna considerare ciò che gli autistici non sanno fare ma, al contrario, ciò che fanno con le loro abilità, le loro potenzialità sportive che possono e devono essere espresse. Essere autistici non è una vergogna e vedere questi

ragazzi, spesso considerati iperattivi, che corrono leggeri e pieni di energia, è la prova che abbattere anche questa barriera, il muro dell'autismo, si può. Come fa anche l'Università Niccolò Cusano, da sempre attenta a far sì che le persone con disabilità possano praticare sport senza sentirsi discriminate.

La testimonianza

«A volte penso che non vorrei che Maria Claudia non avesse la sua disabilità, perché altrimenti non sarebbe più mia sorella, sarebbe un'altra persona». È una delle riflessioni più toccanti della nostra chiacchierata con **Federico Girelli, 33 anni, presidente dell'associazione Siblings**, che raccoglie fratelli e sorelle di persone con disabilità. In particolare, Girelli porta con sé il bagaglio d'esperienza quotidiana di essere il fratello di Maria Claudia, 27 anni, giovane donna con sindrome di down. «Anche se posso dire che mi danno più pensieri gli altri miei due fratelli», scherza, alludendo a Giovanni, 36 anni, e Raffaela, di 35. Girelli, professore di Diritto Costituzionale all'Università Niccolò Cusano di Roma, è una persona entusiasta: ci racconta del suo impegno per i "siblings", «termine che in inglese raccoglie sia fratello che sorella, non è

discriminatorio o sessista» e ci racconta della sua associazione. «Quando si parla di ragazzi con disabilità, la mente va subito ai genitori - spiega - Invece anche essere fratelli comporta gioie, dolori, sacrifici e un modo di essere tutto particolare. I bambini, ad esempio, vivono la disabilità dei fratelli in maniera totalmente diversa». Un riferimento al Disegno di legge del cosiddetto "Dopo di noi", approvato alla Camera dei Deputati e ora in discussione al Senato: «È una buona legge ed è un bene che stia passando - commenta Girelli - Anche se è migliorabile. Ad esempio, mi piacerebbe anche che ci fosse una legge "Durante noi", perché noi fratelli accompagniamo quasi in parallelo la vita di queste persone». Sul sito www.siblings.it è possibile conoscere tutte le iniziative dell'associazione. Il 2 aprile, invece, si svolgerà a Roma e in contemporanea in altre città

italiane la maratona natatoria (Ab)bracciata Collettiva, a favore delle persone con autismo: una bella iniziativa dove si dà spazio agli atleti diversamente abili, ovvero autistici, con sindrome di down e con disabilità motoria. «Lo sport - conferma Girelli, che prenderà parte all'iniziativa nella piscina CassiAntica - è uno dei modi per far sentire normodotate le persone disabili».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

GIORNATA DELL'AUTISMO A Roma e in altre città italiane si svolgerà la maratona natatoria (Ab)bracciata Collettiva, dedicata agli atleti disabili.



OLIO DI PALMA PARLIAMONE

L'olio di palma non è nocivo per la salute, ma attenzione al consumo eccessivo. Parola dell'Istituto Superiore di Sanità, che su richiesta del Ministero della Salute ha elaborato un parere sulle conseguenze per l'essere umano dell'utilizzo di questo tipo di olio come ingrediente alimentare. Un dossier molto interessante, che associa l'olio di palma alla famiglia dei grassi saturi e dunque invita a non farne abuso e, soprattutto, a controllare le etichette, mettendo però da parte gli allarmismi. Secondo quanto rilevato dall'Iss, l'olio di palma è un ingrediente largamente impiegato nell'industria alimentare e rappresenta una rilevante fonte di acidi grassi saturi. Esso è infatti composto per il 50% da acidi grassi saturi (quasi esclusivamente acido palmitico), per il 40% da acidi grassi monoinsaturi (acido oleico) e per il restante 10% da acidi grassi poli-insaturi (acido linoleico). «La letteratura scientifica - si legge nel dossier - non riporta l'esistenza di componenti specifiche dell'olio di palma capaci di determinare effetti negativi sulla salute, ma riconduce questi ultimi al suo elevato contenuto di acidi grassi saturi rispetto ad altri grassi alimentari».

L'assunzione

L'Istituto Superiore di Sanità ha pertanto stimato il contributo dell'olio di palma all'assunzione complessiva di acidi grassi saturi con la dieta. Infatti, oltre a quelli contenuti nell'olio di palma aggiunto agli alimenti durante la trasformazione industriale, acidi grassi saturi vengono assunti attraverso il consumo di molti alimenti non trasformati che li contengono naturalmente, come latte e derivati, uova e carne. Le stime di assunzione di acidi grassi saturi effettuate dall'Istituto Superiore di Sanità riportano un consumo nella popo-

lazione generale adulta di circa 27 grammi al giorno, con un contributo dell'olio di palma stimato tra i 2,5 e i 4,7 grammi. Nei bambini di età 3-10 anni, le stime indicano un consumo di acidi grassi saturi tra i 24 e 27 grammi al giorno, con un contributo di saturi da olio di palma tra i 4,4 vs. 7,7 grammi. Negli ultimi dieci anni si è osservato un trend di crescita delle importazioni in Italia di olio di palma a scopo alimentare. Complessivamente emerge che il consumo totale di acidi grassi saturi nella popolazione adulta italiana è di poco superiore (11,2%) all'obiettivo suggerito per la prevenzione (inferiore al 10% delle calorie totali giornaliere). Il consumo complessivo di grassi saturi nei bambini tra i 3 e i 10 anni risulta superiore all'obiettivo fisso del 10%. Il minor effetto di altri grassi vegetali, come ad esempio l'olio di girasole, nel modificare l'assetto lipidico plasmatico è dovuto al minor apporto di acidi grassi saturi. Secondo la ricerca commissionata dal Ministero della Salute, nel contesto di un regime dietetico vario e bilanciato, comprendente alimenti naturalmente contenenti acidi grassi saturi (carne, latticini, uova), occorre ribadire la necessità di contenere il consumo di alimenti apportatori di elevate quantità di grassi saturi.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO



LA SCIENZA
LO ASSOLVE
MA **SCONSIGLIA**
DI ABUSARNE

CONFRONTO DELLA COMPOSIZIONE DELL'OLIO DI PALMA CON ALTRI GRASSI ALIMENTARI (VALORI ESPRESSI IN PERCENTUALE)

	Olio di palma	Olio di soia	Olio di colza	Olio di girasole	Olio di oliva	Burro	Margarina vegetale
Acidi grassi saturi	44-55	11-21	2-8	10-16	9-26	49-51	28
Acido laurico	0-0,5	< 0,2	< 0,2	< 0,2	< 0,05	8	< 0,2
Acido palmitico	39,5-47,5	8-13	1-5	5-8	7,5-20	21	20
Acido stearico	3,5-6	3-6	1-2	4-6	0,5-6	9	5
Acidi grassi monoinsaturi	38-45	17-26	56-65	15-26	56-87	24	30-22
Acido oleico	36-44	17-26	55-62	15-25	55-83	21	16-20
Acidi grassi poliinsaturi	9-12	54-72	26-32	62-70	4-22	2-4	18-20
Acido linoleico	9-12	50-62	18-22	62-70	3-21	1-2	16-18
Acido alfa-linolenico	< 0,5	4-10	8-10	< 0,2	< 1	1-2	1-2

PANNELLI Alimentazione, conoscenza e poesia: alla mensa della Cusano il buon cibo è servito con la cultura. Nel riquadro l'Ode all'olio di Pablo Neruda.

SPORT E DISABILITÀ, I MURI CADONO COSÌ



Olive

(...) verdi, innumerevoli, purissimi picciuoli della natura, e lì negli assolati uliveti, dove soltanto cielo azzurro con cicale e terra dura esistono, lì il prodigio, la capsula perfetta dell'uva che riempie il fogliame con le sue costellazioni: più tardi i recipienti, il miracolo, l'olio.

Pablo Neruda
UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO