

CHE FARE RELAX ALL'APERTO

Col golf usi muscoli sconosciuti e impari anche l'autocontrollo

TRA LE ATTIVITÀ SPORTIVE che si praticano nel verde, immerersi nella natura, come equitazione, mountain bike, e orienteering - che hanno il merito di far muovere gambe e cervello e di essere ecologiche - il golf si gioca, appunto, nel "green". Di nome e di fatto. «È uno sport praticato con sempre più frequenza anche dai giovani» afferma Filippo Spanò, direttore generale di RivieraGolfresort di San Giovanni in Marignano, Rimini, un oasi di relax dall'el-

gant design contemporaneo, dotato di campo a 18 buche - con un percorso che si snoda lungo la riva del fiume Conca, in una zona di grande bellezza e interesse avifaunistico - e del Centro Benessere Riviera Beauty con piscina coperta e scoperta, palestra e un menù di trattamenti per lui e per lei (www.rivieragolfresort.com). «In Italia, sinora, c'è stata la convinzione che il golf fosse uno sport elitario, invece è accessibile: anche per quanto riguarda le attrezzature, meno care ad esempio di quelle per lo sci» sottolinea Spanò.

«Nella nostra organizzazione è prevista la collaborazione con **IL "GREEN"** È uno sport praticato sempre più dai giovani, con costi accessibili

le scuole per svolgere le ore di ginnastica nei campi da golf (e vi trasportiamo gli allievi con trenini ecologici), organizziamo corsi estivi per bambini e di avviamento per ragazzi. Il golf, che non ha controindicazioni, è indicato a tutte le età e in tutte le stagioni - consigliamo solo con la neve e i temporali - ma occorre prendersi del tempo (una gara dura da 4 a 6 ore



circa) per sé. Un'attività sportiva che mette in moto alcuni muscoli che spesso non usiamo - delle braccia, delle gambe e del busto - ma soprattutto aiuta la concentrazione, insegna l'autocontrollo, il rispetto degli altri e delle regole, ed è assolutamente antistress».

Chiara Bettelli

CONSIGLI PER L'ESTATE

Un bicchiere di latte aiuta le ossa e combatte il caldo



Gino Vestito*

IN GENERE IL COMMERCIO funziona così: se, ad esempio, acquisto una vettura ed escludo l'autoradio, questa macchinina mi costerà senz'altro meno. In campo agroalimentare talvolta non è così: se compro, ad esempio, il latte scremato spesso lo pago esattamente come il latte intero! Ma come? Mi ci togliete i grassi facendone burro e panna e me lo fate pagare uguale? Ma, si sa, questi signori fanno tutto ciò per il nostro bene. Il latte scremato, si dice, dia meno colesterolo e meno calorie, cosa importante per la nostra salute! Tutto vero? Balle pazzesche.

LA RISPOSTA al solito va cercata nella disinformazione e

to eccezionale? Una volta lo era; le vacche andavano in giro per i campi nutrendosi di erbe selvatiche e facendo un latte profumatissimo; ora le mucche da latte sono imprigionate a vita in angoscianti stalle costruite a fare (grazie ad una superalimentazione) anche 50 litri di latte al giorno, invece dei fisiologici 25.

IN OGNI CASO RIMANE un alimento stupendo e una bibita dissetante in estate. Quale latte scegliere? Ovviamente quello intero e fresco; nel latte a lunga conservazione la flora microbica del latte (che arricchisce la nostra flora intestinale) viene eliminata dalle alte temperature.

Ci sono poi, da poco in com-

RICCO DI CALCIO
Favorisce la crescita
non fa ingrassare

E PARTI