FAKE FACT NEWS
A MAGAZINE BY CASALELAB

MAGAZINE 2025

SANREMO, ROSE VILLAIN E IL GRIDO DELLA DISCORDIA
di Antonio Russo
pag. **3 - 4 - 5**

IL LANCIO DI STARSHIP
di Annalisa Guida
pag. **9 - 10**

IL RITORNO DI CECILIA SALA
di Annalisa Guida
pag. **6 - 7 - 8**

INTEGRATORI DA PALESTRA
di Dott. Aldo Capoluongo;
pag. **11 - 12 - 13**

Bollettino informativo ad uso interno dell'associazione CasaleLab
www.casalelab.it

CasaleLab
Laboratorio di Cittadinanza Attiva

CARNEVALE
IN
PIAZZA
2025

#vita senza di te
(me fa paura)

SU DI NOI

Nell'estate del 2016 un gruppo di giovani, cittadini di Casal di Principe, decidono di mettersi in gioco, proponendo attività di formazione e informazione su temi di particolare importanza, coinvolgendo anche gli altri a farlo, come Cittadini Attivi.

Dopo il successo del primo "Corso di Formazione Politica e Cittadinanza Attiva" articolato in diversi incontri, su varie tematiche e problemi attuali, nei quali abbiamo cercato di promuovere una sana e corretta informazione attraverso gli interventi di autorevoli relatori, abbiamo dato vita ad una nuova realtà associativa. In breve, per "*formazione Politica*" intendiamo: **coinvolgere, informare e crescere come individui, appartenenti ad una data comunità con i propri diritti e doveri.**

A nostro parere, per poter essere collettività e quindi Comunità, il cittadino deve poter conoscere e vivere esperienze di volontariato, come esempio di formazione, partecipazione ed aggregazione. Conoscere i meccanismi della Pubblica Amministrazione, conoscere le problematiche legate a temi di particolare sensibilità sociale, varcare la soglia della cultura attraverso la sponsorizzazione di libri e testi di giovani autori e così via.

Casal di Principe, dal punto di vista economico e sociale, è un territorio complesso e difficile, ciononostante, dopo molto tempo nel nostro paese **c'è aria di cambiamento, voglia di legalità e di riscatto**; è in atto un percorso di ricostruzione che parte dalla società civile e noi giovani vogliamo essere protagonisti della rinascita del nostro territorio.
Da tale esigenza nasce **CasaleLab**, un'associazione di volontariato costituita ufficialmente il 2 gennaio 2018 da sette giovani ragazzi, quali soci fondatori. A novembre 2022 conta 39 volontari.
L'Associazione ha lo scopo di realizzare le seguenti attività di interesse generale come indicate dall'art. 5 del decreto legislativo del 3 luglio 2017:

•**Promozione e tutela dei diritti umani, civili, sociali e politici,** nonché dei diritti dei consumatori e degli utenti delle attività di interesse generale di cui al presente articolo, promozione delle pari opportunità e delle iniziative di aiuto reciproco, incluse le banche dei tempi di cui all'articolo 27 della legge 8 marzo 2000, n. 53, e i gruppi di acquisto solidale di cui all'articolo 1, comma 266, della legge 24 dicembre 2007, n. 244;
•**Interventi e servizi finalizzati alla salvaguardia e al miglioramento delle condizioni dell'ambiente** e all'utilizzazione accorta e razionale delle risorse naturali, con esclusione dell'attività, esercitata abitualmente, di raccolta e riciclaggio dei rifiuti urbani, speciali e pericolosi;
•**Interventi di tutela e valorizzazione del patrimonio culturale e del paesaggio,** ai sensi del decreto legislativo22 gennaio 2004, n. 42, e successive modificazioni;
•**Organizzazione e gestione di attività culturali,** artistiche o ricreative di interesse sociale, incluse attività, anche editoriali, di promozione e diffusione della cultura e della pratica del volontariato e delle attività di interesse generale di cui al presente articolo;
•**Formazione extra-scolastica**, finalizzata alla prevenzione della dispersione scolastica e al successo scolastico e formativo, alla prevenzione del bullismo e al contrasto della povertà educativa;
•**Promozione della cultura della legalità,** della pace tra i popoli, della nonviolenza e della difesa non armata;
•**Riqualificazione di beni pubblici inutilizzati** o di beni confiscati alla criminalità organizzata.
•**Organizzazione e gestione di attività turistiche di interesse sociale, culturale o religioso;**
•**Organizzazione e gestione di attività sportive dilettantistiche;**

L'anima e lo scopo della nostra associazione sono contenuti nell'art. 2 del codice del Terzo Settore:

"È riconosciuto il valore e la funzione sociale degli enti del Terzo settore, dell'associazionismo, dell'attività di volontariato e della cultura e pratica del dono quali espressione di partecipazione, solidarietà e pluralismo, ne è promosso lo sviluppo salvaguardandone la spontaneità ed autonomia, e ne è favorito l'apporto originale per il perseguimento di finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale, anche mediante forme di collaborazione con lo Stato, le Regioni, le Province autonome e gli enti locali."

Gli obiettivi raggiunti in due anni:
•Tre Campagne di raccolta fondi a sostegno della ricerca sulle malattie genetiche rare, di Telethon Italia;
•Due corsi di Formazione Politica e Cittadinanza Attiva, che hanno visto la partecipazione di centinaia di giovani e adulti;
•Attività di volantinaggio e campagna informativa nel ridurre l'uso della plastica, nell'ambito del progetto "plastic – free people" patrocinato dal Comune di Casal di Principe, in collaborazione con altre associazioni del territorio, ove abbiamo regalato ai più piccoli 100 spille con il logo CasaleLab;
•Presentazione di libri all'interno della sala consiliare del comune di Casal di Principe e presso attività commerciali;
•I edizione della pizza raccolta fondi a favore dell'OIPA (Organizzazione internazionale protezione animali), ove abbiamo acquistato, con il denaro raccolto, cibo e materiale sanitario per i randagi e per autofinanziare le attività dell'associazione;
•Abbiamo raccolto, nella medesima iniziativa, 204 firme per la presentazione di una proposta all'Amministrazione Comunale;
•Iniziativa per favorire il riciclo e lo scambio di libri usati con la coop. Altromodo;
•Abbiamo acquistato giocattoli per bambini a supporto della raccolta organizzata dalla CRI;
•Abbiamo piantato, "nell'ambito dell'iniziativa Piantala" dell'Odv Fenice – crea non distruggere, alcune piantine presso il Parco Don Diana per sensibilizzare i più giovani al rispetto dell'ambiente;
•Supporto alle iniziative dell'Avis;
•Abbiamo supportato le attività della Croce Rossa, Protezione Civile e Caritas durante il periodo di lockdown per le famiglie di Casal di Principe attraverso l'acquisto di beni di prima necessità e uova di Pasqua per i bambini;
•Abbiamo dato vita al nostro giornalino "Fact News" che si propone di far chiarezza su molti temi, ove molto spesso la celerità delle notizie che girano sui social crea confusione e disinformazione;
•Tante e varie le dirette Instagram con autorevoli relatori per approfondire e stimolare l'opinione pubblica ad una buona informazione rispetto alle misure di prevenzione attuate dal Governo centrale;
•Abbiamo avviato il I corso online gratuito di lingua spagnola, con oltre 50 partecipanti;
•II edizione della pizza raccolta fondi per l'acquisto di mascherine chirurgiche consegnate ai bambini delle scuole elementari di Casal di Principe (508 lavabili e riutilizzabili);
•Tre proposte di iniziativa popolare presentate all'Amministrazione Comunale (raccolte oltre 300 firme);
•Partecipazione al Piano Giovani 2021 con oltre 70 associazioni giovanili, al fine di presentare proposte sui temi ambientali, della sostenibilità e dell'inclusione sociale nella prossima legge di bilancio del Governo per l'anno 2021;

•I edizione del cineforum online;

• II corso di lingua online gratuito di inglese, francese e spagnolo in collaborazione con il Comitato don Diana;

•In occasione delle festività natalizie del 2020, con il patrocinio morale del comune di Casal di Principe e San Cipriano d'Aversa, abbiamo avviato la raccolta fondi, in collaborazione con l'aps Together, per l'acquisto di giocattoli per bambini da destinare alle famiglie in difficoltà o in isolamento obbligatorio con il supporto della Croce Rossa;

•Abbiamo avviato nei mesi di febbraio 2021 il III corso di formazione e Cittadinanza Attiva, parlando del disagio dei soggetti fragili in periodo di pandemia e del tema dei vaccini;

•In occasione delle festività pasquali abbiamo consegnato 50 uova di cioccolato all'ospedale Santobono - Pausilipon di Napoli e al Sant'Anna e San Sebastiano, nonché, grazie ad una raccolta fondi, con l'aps Together, abbiamo consegnato 25 staffe porta flebo per il reparto covid pediatrico del Santobono - Pausilipon;

•Partita raccolta fondi in favore dell'Ucraina;

•Corso di Formazione Politica anno 2022;

•Biciclettata "Pedalando nella Storia" novembre 2022;

•Pizza raccolta fondi;

•Contest I.T. Guido Carli di Casal di Principe;

•Festa di Halloween con la CRI;

•Corso di Informatizzazione digitale;

•Giornate di sensibilizzazione;

•Tante le richieste di partecipazione e collaborazione ad altre iniziative;

L'associazione ha come principi ispiratori: a**ssenza di scopi di lucro, esclusivo perseguimento di finalità di solidarietà sociale, democraticità della struttura, elettività, gratuità delle cariche associative,** gratuità delle prestazioni fornite dagli aderenti, sovranità dell'assemblea, divieto di svolgere attività diverse da quelle istituzionali ad eccezione di quelle economiche marginali.

L'associazione è regolarmente iscritta all'Agenzia delle Entrate, all'albo comunale delle Associazioni, al registro della Regione Campania degli enti del terzo settore e al RUNTS.

SANREMO, ROSE VILLAIN E IL GRIDO DELLA DISCORDIA.

QUANDO UN COMPLIMENTO DIVENTA UN CASO DI SESSISMO QUOTIDIANO

Sanremo è un palco magico, un teatro di emozioni, di musica e – come da tradizione – di episodi che diventano virali prima ancora che gli artisti terminino la loro esibizione.
Quest'anno, tra le tante espressioni di entusiasmo e passione del pubblico, ne è sopraggiunta una che ha sollevato un'ondata di commenti e discussioni:
mentre Rose Villain, con il suo solito carisma e la sua voce potente, calcava il palco dell'Ariston per eseguire Fuorilegge, un grido si è levato dalla platea:

"SI' 'NA PRET!"

Un'esclamazione che, a un primo ascolto, può sembrare folkloristica, affettuosa, persino innocua.
E invece, nel giro di poche ore, il commento è diventato un piccolo caso mediatico,un pretesto per aprire una discussione ben più ampia su come le donne vengono percepite – e giudicate – nello spazio pubblico.

Ma perché un semplice complimento ha scatenato tanto dibattito?
"***Si' 'na pret***": un complimento, ma a quale costo?

Per chi non mastica il dialetto napoletano, l'espressione "si' 'na pret" si traduce letteralmente con "sei una pietra", una metafora per indicare un fisico scolpito, forte, imponente. Un commento che, nel contesto giusto, potrebbe anche essere interpretato come un elogio.

Ma proviamo a fare un passo indietro e a guardare la scena con un occhio più critico. Rose Villain è sul palco, concentrata sulla sua esibizione, immersa nel brano che ha scelto per rappresentare sé stessa davanti a milioni di telespettatori.

Sta comunicando con la sua voce, la sua espressività, la sua presenza scenica
.
In quel momento, l'urlo dalla platea non è solo una distrazione, ma un'interruzione che sposta l'attenzione da ciò che lei sta facendo a come appare.
Da un'arte a un corpo. È un dettaglio sottile, quasi impercettibile, ma è lo stesso meccanismo che molte donne sperimentano ogni giorno, in contesti di ogni tipo:
al lavoro, per strada, sui social.

È la stessa logica che spinge uno sconosciuto a dire "che bella che sei" a una ragazza che cammina per conto suo, creando l'obbligo di una reazione.
Il peso della scelta: ignorare, sorridere, rispondere. E qualsiasi decisione comporta delle conseguenze.
Anche in un contesto informale come quello di Sanremo, questa dinamica resta valida: perché quando una donna si esibisce su un palco e riceve un commento incentrato sul suo aspetto fisico, in qualche modo si ribadisce l'idea che, prima ancora della sua arte, sia il suo corpo a essere in primo piano.

E, di conseguenza, diventa inevitabile chiedersi: se Rose Villain fosse stata un uomo, qualcuno avrebbe sentito la necessità di gridare "sei un armadio" o "hai il fisico di una statua greca" mentre cantava?.

L'ironia come scudo, ma fino a quando?
Rose Villain, dal canto suo, ha gestito la situazione con l'arguzia e il carisma che la contraddistinguono. Il giorno successivo, ha pubblicato sui suoi social una foto con una maglietta su cui campeggiava la scritta "PRET", ironizzando sull'episodio e trasformandolo in un'occasione per giocare con la narrazione.
Un gesto intelligente, che ha disinnescato ogni possibile polemica. Ma è qui che la riflessione si fa più profonda:
quante altre artiste avrebbero reagito nello stesso modo? Quante avrebbero potuto sentirsi a disagio, o avrebbero dovuto fingere di non aver sentito per non rischiare di distogliere l'attenzione dalla loro performance?

L'ironia è un'arma formidabile, ma perché le donne devono sempre essere costrette a usarla come scudo? Perché devono sempre dimostrare di "saper stare allo scherzo", di "non prendersela", di "saper giocare sul proprio aspetto"?
Non sarebbe più semplice, più giusto, lasciarle semplicemente esprimere la loro arte senza dover passare sempre dal filtro del giudizio estetico?

Una questione culturale: il corpo delle donne come oggetto di discussione.
L'episodio di Rose Villain si inserisce in un discorso più ampio, che riguarda tutte le donne che occupano uno spazio pubblico.
Pensiamo agli artisti uomini che calcano il palco di Sanremo ogni anno.
Alcuni hanno fisici scolpiti, altri no.
Alcuni hanno look stravaganti, altri vestono in modo più tradizionale.
Ma difficilmente qualcuno si sente in dovere di sottolinearlo nel bel mezzo della loro performance.
Per le donne, invece, il corpo sembra essere sempre in primo piano, sempre sotto scrutinio. Che sia un elogio, una critica o un'osservazione ironica, resta il fatto che non passa inosservato.
E questo accade ovunque:
nei commenti sotto i post delle cantanti, dove spesso l'attenzione si concentra più sul loro outfit che sulla loro musica.
Nelle conferenze stampa, dove alle artiste sichiedono ancora domande su come conciliano il successo con la vita privata (cosa che agli uomini raramente viene domandata).
Nei titoli dei giornali, che spesso enfatizzano l'aspetto fisicoprima ancora del talento.
La verità è che il corpo di una donna è sempre considerato un argomento pubblico, su cui chiunque può esprimere un'opinione, anche non richiesta.
La vera domanda da porsi, è che Forse il punto non è nemmeno giudicare chi ha urlato "si' 'na pret".
Probabilmente, nella sua intenzione, non c'era malizia, solo un'espressione spontanea di entusiasmo. Ma la domanda giusta da porsi è un'altra:
perché il nostro istinto, ancora oggi, è quello di commentare il corpo di una donna anche quando non è necessario?

Forse perché siamo abituati così.
Forse perché nessuno ci ha mai fatto notare che anche un complimento può avere un impatto diverso da quello che immaginiamo.
E allora la prossima volta che sentiamo l'impulso di fare un'osservazione del genere, magari fermiamoci un secondo a riflettere. Ci accorgeremo che il modo migliore per apprezzare un'artista è lasciare che la sua arte parli per lei.

E, nel dubbio, applaudire.

A cura di Antonio Russo

IL RITORNO DI CECILIA SALA

Sono state settimane di sgomento, forte tensione e forse anche rassegnazione ma finalmente l'8 Gennaio di questo anno Cecilia Sala ha fatto rientro in Italia.
Cecilia Sala è nata a Roma nel 1995 e si è distinta come una delle voci più fresche del giornalismo moderno. Molto seguita dai giovani, ha mostrato fin da subito un forte interesse per le aree di crisi e le dinamiche geopolitiche, che ha affrontato con un mezzo attuali come il podcast (la trasmissione radio). Dopo il diploma conseguito presso il Liceo Scientifico, ella si è iscritta all'Università Bocconi di Milano scegliendo la facoltà di Economia.
Tuttavia, a pochi esami dalla laurea, decise di lasciare gli studi per seguire il richiamo del giornalismo. Nel 2015 ha iniziato a collaborare come inviata e reporter con la rivista *Vice*;
successivamente è passata a lavorare con Michele Santoro a *Servizio pubblico* su LA7 e grazie a quest'ultima esperienza, ha avuto l'opportunità di svolgere il praticantato e diventare una giornalista professionista.
Nel 2019 si è iscritta all'Ordine dei giornalisti del Lazio ed ha collaborato proficuamente con Il *Foglio Quotidiano* o meglio noto come il *Foglio* (giornale italiano che va avanti dal 2019).
La giornalista si interessa anche di pubblicare diversi contenuti sui social dove tratta la politica internazionale.
Il talento di questa donna risiede nel dono di scavare sotto la superficie per portare alla luce storie complesse, dimenticate o volutamente nascoste.
Ulteriore dimostrazione della sua bravura è la capacità di sintetizzare questioni difficili in pochi minuti di racconto.
La forza della ragazza è stata messa a dura prova nel Dicembre 2024, quando è stata arrestata a Teheran, la capitale dell'Iran, mentre svolgeva il proprio lavoro.
Sala è stata accusata di "violazione delle leggi della Repubblica Islamica".
Dinanzi a questa importante dichiarazione, il Governo italiano ha manifestato immensa preoccupazione e perciò convocato l'ambasciatore iraniano a Roma per richiedere l'immediata liberazione della giornalista. Nel corso di quelle settimane Cecilia ha potuto comunicare brevemente con la famiglia rassicurandoli sulle sue condizioni di salute ma descrivendo, al contempo, la situazione vissuta

in carcere con la detenzione in isolamento. L'Iran ha un Parlamento di nome Majles, che viene eletto dal popolo, ma le sue decisioni devono essere approvate dal Consiglio dei Guardiani ossia l'organismo costituzionale della Repubblica Islamica.
Fin dal primo istante, la libertà personale di Cecilia Sala è stata del tutto violata:
le sono stati tolti in primis gli occhiali da vista, considerati un potenziale pericolo, e in secondo momento anche le lenti a contatto così da avvertire sempre di più il senso di disorientamento. Il suo passatempo era leggere gli ingredienti presenti sulle buste di cibo. Dopo giorni di privazioni, le sono state finalmente concesse un paio di lenti a contatto e un libro, regalo che, anziché confortarla, le ha fatto pensare alla possibilità di un arresto molto più lungo che sarebbe potuto durare forse anni. Sempre incappucciata e con il viso rivolto al muro, è stata sottoposta ad interrogatori giornalieri fino a dieci ore con lo scopo di ottenere confessioni che potessero incriminarla.
Segni di violenza fisica non sono presenti infatti Cecilia (come lei stessa ha dichiarato) non è mai stata toccata ma dormiva senza materasso né cuscino e con la luce sempre accesa mentre il bagno era concesso solo se col capo coperto.

Il non dormire e l'assenza di contatto umano hanno alimentato in lei una confusione mentale tale da non fidarsi più neppure della sua memoria.
Dai racconti che lei ha portato avanti, è emerso che dopo qualche giorno è arrivata anche una compagna di cella e che il primo discorso tra loro sia stato un tentativo di capire che ora fosse per avere una minima percezione del giorno e della notte.
Cecilia Sala si è resa conto di essere un ostaggio quando le è stata comunicata la morte di Jimmy Carter (il presidente americano associato alla crisi degli ostaggi del 1979).
Nonostante la paura, la giornalista ha trovato conforto nel pensiero delle cose belle della sua vita e nella consapevolezza che, un giorno, avrebbe ripreso a viverle con assoluta normalità.
La mattina dell'8 Gennaio 2025, quel pensiero ha preso forma perché la ragazza è stata informata della sua liberazione.

Inizialmente stentava a crederci ma all'arrivo in aeroporto militare ed appena visto "un italiano in abito grigio" ha avuto conferma che il suo incubo era davvero finito. Alle 15,30 di quel mercoledì è atterrata a Ciampino (Roma) a seguito di un volo diretto mentre i familiari ed il compagno erano lì, pronti ad aspettarla per stringerla forte.
Questa reclusione è servita a Cecilia per riflettere molto sulla triste condizione di tante donne iraniane, in particolare Pakhshan Azizi (condannata a morte) e Narges Mohammadi (vincitrice del Premio Nobel per la Pace 2023) entrambe nella prigione di Evin, proprio come lei, ma senza il sostegno di un Paese alle loro spalle. Alla luce di questo, Sala nutre un grande senso di colpa poiché lei, rispetto a tali persone ha goduto dell'appoggio costante del territorio di appartenenza e degli affetti che la circondano. Nonostante la paura, la giornalista ha trovato conforto nel pensiero delle cose belle della sua vita e nella consapevolezza che, un giorno, avrebbe ripreso a viverle con assoluta normalità. La mattina dell'8 Gennaio 2025, quel pensiero ha preso forma perché la ragazza è stata informata della sua liberazione. Inizialmente stentava a crederci ma all'arrivo in aeroporto militare ed appena visto "un italiano in abito grigio" ha avuto conferma che il suo incubo era davvero finito.
Alle 15,30 di quel mercoledì è atterrata a Ciampino (Roma) a seguito di un volo diretto mentre i familiari ed il compagno erano lì, pronti ad aspettarla per stringerla forte. Questa reclusione è servita a Cecilia per riflettere molto sulla triste condizione di tante donne iraniane, in particolare Pakhshan Azizi (condannata a morte) e Narges Mohammadi (vincitrice del Premio Nobel per la Pace 2023) entrambe nella prigione di Evin, proprio come lei, ma senza il sostegno di un Paese alle loro spalle. Alla luce di questo, Sala nutre un grande senso di colpa poiché lei, rispetto a tali persone ha goduto dell'appoggio costante del territorio di appartenenza e degli affetti che la circondano.

A cura di Annalisa Guida

IL LANCIO DI STARSHIP

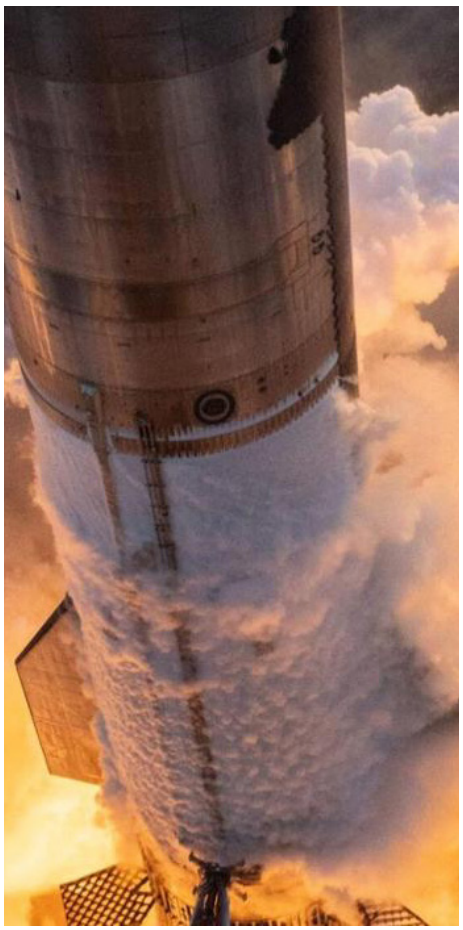
Lo sapevi che da oggi e per il futuro è possibile portare l'umanità sulla Luna e su Marte? Questo può accadere grazie a "**Starship**". Che cosa è STARSHIP? Questo termine inglese significa astronave ed è una navicella spaziale composta da due parti: la prima è la navicella ship mentre la seconda è il booster super Heavy.
Quest'ultimo è necessario a dare la "spinta iniziale" facendo sì che la Ship arrivi nello spazio dove poi può proseguire in maniera indipendente.
Costituito da acciaio inossidabile, il razzo Starship è capace di trasportare da cento a centocinquanta tonnellate di carico.
Per consentire il lancio, sono stati utilizzati metano ed ossigeno liquidi perché possono essere prodotti sulla superficie del pianeta servendosi delle risorse presenti nel posto stesso. In questo modo è virtualmente possibile fare rifornimento con una Starship, ripartire e poi tornare verso la Terra in maniera autonoma garantendo l'efficienza della missione, la riduzione del peso del motore per il trasporto ed anche i costi ad esso annessi. Il 13 ottobre 2024 c'è stato il quinto test di volo presso l'**Oceano Indiano**.

La partenza è avvenuta alle 14,25 da Starbase/Boca Chica in Texas, e dopo pochissimi minuti, Starship ha effettuato la manovra di Hot staging dove la ship, ancora collegata al Booster, ha iniziato ad accendere i suoi motori in maniera da avere una spinta continuativa durante la salita. Nella seconda fase è accaduto che booster e ship si siano sganciati tra loro. Starship raggiunge 200 km di altitudine con una velocità che ha sfiorato i 27.000 km all'ora. Della navicella, durante il suo lancio suborbitale (ovvero senza girare in modo completo attorno alla Terra) e mentre rientrava dal test precedente, le telecamere hanno rilevato una rottura nelle ali superiori del razzo, lesione determinata dal calore generato dal plasma al momento del rientro.
Destando non poche preoccupazioni, si è provveduto subito a modificare lo scudo termico e a circa un'ora e 5.

Desiderio di quest'uomo è trasformare l'umanità in una specie multiplanetaria. Da piccolo egli giocava a costruire razzi e nella sua famiglia erano molti gli appassionati di volo.

Ossessionato dal lavoro, dopo la scalata a Twitter, l'imprenditore non riesce a godere dei momenti belli dell'esistenza per cui passa da uno stato di crisi all'altro con il bisogno frenetico di creare continue situazioni di emergenza perché, secondo il suo parere, sono quelli i momenti produttivi e che portano ad ottenere i migliori risultati.

Ciò che resta è godersi la meraviglia dei prossimi lanci perché saranno ancora più spettacolari. In attesa trepidante degli atterraggi sulla Luna, sono stati eseguiti il sesto lancio in data 19 Novembre 2024 ed anche il settimo, il 16 Gennaio di questo anno entrambi dal Texas. E' possibile guardare questi bellissimi voli attraverso video su You tube o dai principali canali social (Facebook, Instagram, Tik Tok, Telegram).
Da testimoni di una delle più grandiose imprese dell'era spaziale moderna, abbiamo assistito ad un momento storico e straordinario dell'astronautica. La strada da percorrere è ancora lunga e non sempre semplice: vi saranno momenti up ed altri down ma l'importante è non perdere il coraggio, la tenacia ed anche quel pizzico di follia per fare il "salto nel vuoto" e provarci.



A cura di Annalisa Guida

INTEGRATORI DA PALESTRA

QUALI SCEGLIERE E QUANDO ASSUMERLI

Gli integratori per la palestra sono l'argomento più dibattuto nello sport.

Alcuni pensano che siano assolutamente necessari per ottenere prestazioni migliori e recuperare da uno strappo muscolare, mentre altri pensano che una dieta ben bilanciata sia più che sufficiente.
Esistono numerosi integratori utilizzati nel settore sportivo e noi parleremo dei più popolari tra loro, ovvero:
creatina, proteine in polvere, aminoacidi essenziali e omega3:

1) Le proteine in polvere:
sono un integratore molto popolare tra gli atleti. Possono essere a base di proteine del siero del latte, caseina, uova o vegetali come piselli, riso e soia. Aiutano nella crescita e nella riparazione muscolare e possono essere assunte per soddisfare il fabbisogno proteico giornaliero.
Il momento migliore per assumerle è **dopo l'esercizio fisico per aiutare la sintesi proteica, ma possono anche essere assunte a colazione o come spuntino.**

2) La creatina
è una proteina naturalmente presente nel nostro corpo, **è una delle sostanze più studiate e sicure al mondo e svolge un ruolo chiave nell'aumento di forza, resistenza e crescita muscolare** grazie alla maggiore ritenzione idrica intracellulare. Consigliamo di assumerlo tutti i giorni (3-5 g al giorno), preferibilmente dopo l'allenamento con una fonte di carboidrati per un assorbimento ottimale.

3) Gli amminoacidi essenziali
sono amminoacidi che il corpo non può produrre da solo e devono essere assunti tramite dieta o integratori. Dovrebbero migliorare la sintesi proteica muscolare e limitare l'affaticamento.
Possono essere assunti prima, durante o dopo l'esercizio fisico, in particolare se si pratica il digiuno intermittente.

4) Gli acidi grassi Omega 3 (ω3)
si trovano nel pesce, nelle noci e nei semi di lino e sono essenziali per la salute generale. Hanno un impatto **antinfiammatorio**, **aiutano nel recupero muscolare, nella salute cardiovascolare e nel funzionamento cerebrale e ottico**. Possono essere assunti in qualsiasi momento della giornata, preferibilmente durante i pasti per un assorbimento ottimale.

Gli integratori possono essere un valido aiuto per chi si allena in palestra ma non sostituiscono mai una buona dieta.
Si consiglia sempre di consultare un medico o un nutrizionista prima diassumere integratori, soprattutto in presenza di patologie, renali e intestinali.

A Cura di Dott. Aldo Capoluongo, @nutrizionista_aldo_capoluongo