



# Club Ausonia a.s.d.

Giornalino inform. Club Ausonia a.s.d. - Anno XXVII - n. 183 - 2017 - Ass. sportiva - art. 36/38 e seguenti Codice Civile statuto reg. Trib. di Firenze n. 10727 il 15/12/1978 - Sede Via Giacomo Matteotti 18 - 50019 Sesto F.no (FI) - telef. 3774828127 - fax 1782713234 - e-mail: [info@clubausonia.it](mailto:info@clubausonia.it) - sito: [www.clubausonia.it](http://www.clubausonia.it)



## "Insieme Passo dopo Passo"

# SESTO CORRE 2017

con **Le Cave Di Isola a.s.d.**

Tutti i MERCOLEDI alle 18:30  
Dal 7 giugno fino alla fine di luglio

Partenza e Arrivo al  
**Parco di Isola Sud**  
via di Isola, 2B - Sesto F.no

## Let it Run!

Il Club Ausonia con ASD Le Cave di isola insieme per creare un evento rivolto a tutta la popolazione di Sesto Fiorentino e della Piana da 0 a 99 anni, per la diffusione di una buona pratica sportiva come la corsa, finalizzata al mantenimento della salute e del benessere generale. **Tutti i mercoledì di giugno e luglio i partecipanti si ritroveranno al Parco di Isola, via di Isola 2B a Sesto Fiorentino, nel tardo pomeriggio alle 19,00.** Qua saranno organizzati 3 gruppi, uno per chi cammina, uno per chi cammina ma vuole iniziare a impostare la corsa e l'ultimo per chi già corre. I tre gruppi faranno lo stesso percorso di 5 km, allenandosi in maniera diversa sotto la guida esperta dei podisti del Club Ausonia. **Ad ognuno il proprio obiettivo da raggiungere nel corso dei 4 appuntamenti di giugno!** I percorsi saranno variati e differenziati secondo le caratteristiche del gruppo e si dispiegheranno nella zona circostante il Parco di Isola, tra Valiversi, Colonnata e Palastreto. **Training Run** si propone di arrivare a qualsiasi tipo di pubblico: dal giovane atleta che corre, alla mamma e al pensionato camminatore, a chi vuol diventare un vero runner.... **Training Run** è anche un momento di festa e divertimento: all'arrivo, sempre nel **Parco di Isola** tutti i partecipanti condivideranno il Palco dello stretching, dove a ritmo di musica ci sarà uno stretching guidato per tutti gli atleti. L'arrivo al traguardo finale sarà anche un momento per confrontare commenti, impressioni e qualsiasi emozione, tra la stanchezza e la soddisfazione, tutto questo accompagnato da un ristoro con thé e acqua in omaggio, offerto dall'Associazione le Cave di Isola per tutti i runners, o aspiranti tali, presenti!

**Partecipare a Trainig Run è gratuito**

[info@clubausonia.it](mailto:info@clubausonia.it) - Franco: 377 4828127 - Antonio: 328 6570731



## BANCA di CAMBIANO

Credito Cooperativo dal 1884

Sede di Sesto Fiorentino - Via Dante Alighieri - tel. 055 4492651

Il Club Ausonia nasce come associazione di podisti ma intende essere anche un gruppo che riunisce persone con i più svariati interessi culturali. Il risultato di tutto questo lo potete vedere su questo giornalino, ma ancora meglio se avremo la possibilità di riunire attorno a questa idea ancora altre persone. Per questo invitiamo tutti coloro che vogliono fare podismo in forma amatoriale stando in compagnia a venire con noi! Ci si può iscrivere al Club Ausonia in qualsiasi momento dell'anno. Richiedete informazioni via email [info@clubausonia.it](mailto:info@clubausonia.it) o in sede il venerdì sera dalle ore 21,30 presso il Circolo Rinascita a Sesto Fiorentino via Giacomo Matteotti 18.



## IL NOSTRO CAMMINO

### "ULTREYA, SUSEYA":

Chi ha fatto il cammino di Santiago non può non conoscere il significato di queste due parole: avanti, più in alto, verso la meta, la Cattedrale di Santiago de Compostela. Luogo sacro di riposo eterno

dell'Apostolo San Giacomo (non c'è certezza circa la genesi di questo tipico saluto, ma sono parole che a distanza di anni ci faranno ancora emozionare). In tutti noi da anni maturava l'idea di intraprendere il Cammino e quando dai primi "pour parler" di Dicembre si è capito che poteva essere la volta giusta, piano piano si è fortificato il nostro legame. Sicuramente grande merito dell'organizzazione va dato a Fabio, Sergio e Bruno che avendo più tempo a disposizione hanno coordinato le varie fasi organizzative pur appoggiandoci a un'agenzia esperta in tema. Né è venuta fuori così un'esperienza bellissima che cercherò di riassumere in breve: partiti con volo Ryanair da Pisa siamo atterrati a Madrid per poi trasferirsi nella città di Leon. Località molto bella con una bellissima cattedrale e un bel clima, insomma una città viva. Qui abbiamo trascorso il primo giorno da turisti assaporando da subito lo spirito di questi luoghi. Una signora molto gentile conosciuta in treno ci ha fatto muovere i primi passi in pieno spirito di condivisione e cordialità. Ci siamo poi diretti in pullman verso la località di partenza, Pedrafita do Cebreiro, fermandosi sul percorso per vedere le località di Astorga e Ponferrada. Qui ci hanno consegnato la Credenziale, libretto ove apporre i vari timbri (in spagnolo Sello) che certificano il percorso fatto e dunque il diritto a ricevere la Compostela, magnifica pergamena in latino. A cena abbiamo conosciuto altri due pellegrini italiani. La loro storia dà veramente il senso e la bellezza del cammino. Partiti in solitario con l'obiettivo di fare tutto il Cammino (800 km) si sono conosciuti nella prima durissima tappa pirenaica e pur provenendo da parti d'Italia agli estremi (Venezia e Bari) hanno deciso di proseguire assieme, creando un legame estremamente saldo che li condurrà sino a Santiago. Uno splendido percorso, esempio massimo di condivisione e fraternità. Proprio loro la sera a cena ci consigliano un percorso alternativo rispetto a quello previsto in origine. Facendosi infatti portare in taxi nella località La Faba si fanno un numero simile di chilometri ma in un ambiente paesaggistico assai migliore. Così ci muovemmo al mattino seguente, facendo tesoro delle loro indicazioni. Il percorso parte subito in salita verso la vetta di O Cebreiro, situata a 1270 mt di altezza che rappresenta la porta d'ingresso nella regione della Galizia. All'arrivo a Tricastela si conterà 26 km circa non certo semplici ma molto belli. Le due persone conosciute la sera precedente sono nella nostra stessa struttura e la sera dopo cena rimarremo un bel po' a chiacchiera con loro scambiando reciproche sensazioni. Siamo stanchi e con qualche doloretto, ma il morale è sicuramente altissimo. Il mattino seguente come da previsioni il meteo non promette niente di buono e minaccia tempesta. Siamo assai indecisi sul da farsi, considerando che davanti a noi ci sono due strade possibili. La prima, più lunga, passa dal Monastero di Samos. La seconda ben più corta offre meno spunti di interesse. Così nel rispetto di ognuno ci dividiamo in due gruppi. Per fortuna nessuno di noi incapperà nella temuta pioggia e si arriva così a Sarria. Il giorno seguente si riparte in direzione Portomarin, caratteristico borgo che sorge sul fiume Mino. 23 km non troppo impegnativi se fatti al passo giusto. La temperatura non troppo elevata aiuta a sopportare il peso dello

zaino e scambiare qualche parola rende meno pesanti i passi da fare. La quarta tappa ci porta a Palas de Rei dopo quasi 26 km che a causa dei vari saliscendi impegnano non poco i muscoli già indolenziti dai giorni precedenti. Così il giorno successivo io e Pier Luigi ci uniamo a Bruno che già nella tappa precedente aveva deciso di inviare lo zaino a destino causa dolori alla schiena. L'impegno previsto (ben 30 km con un certo dislivello) e la voglia di visitare posti intermedi portano a tale decisione, una piccola eccezione nel Cammino che ci farà risparmiare energie preziose nei giorni seguenti, si arriva così ad Arzua. Il giorno seguente è ben più fattibile come tappa e ci porta a O. Pedrouzo dopo circa 20 km, assistiamo alla messa nella piccola ma caratteristica chiesa del paese. Assistere alla funzione in spagnolo (ma officiata da un simpatico prete romano) assieme a pellegrini provenienti da varie parti del mondo riempie l'animo di gioia e regala sensazioni davvero uniche. E' l'ultima sera in cammino e i pochi chilometri che ci separano da Santiago fanno crescere in noi l'emozione e fanno riflettere su ciò che stiamo compiendo. Il giorno seguente si parte presto (due gruppetti come nei giorni precedenti) e siamo a Santiago dopo circa 20 km per mezzogiorno, ritirata la Compostela e fatte le foto di rito andiamo in albergo per un po' di relax. Torniamo a essere turisti e dedicheremo il pomeriggio e la giornata seguente alla visita di questi splendidi luoghi e della Cattedrale, vera casa dei pellegrini che mostra fiera tutto il suo fascino e splendore. Nella messa del Pellegrino che qui viene officiata ogni giorno abbiamo il privilegio (non scontato) di assistere alla cerimonia del Botafumeiro. A fine celebrazione un enorme incensiere del peso di circa 60 kg viene fatto oscillare da personale addetto (i "tiraboleiros") che lo issano fino a 22 metri d'altezza nella croce della navata centrale e quindi, con un sistema di corde e carrucole, gli imprimono un moto pendolare, fino a fargli sfiorare il soffitto delle navate ad una velocità di circa 70 km/h. Uno spettacolo davvero incredibile visto dal vivo! Il giorno seguente con auto presa a nolo raggiungiamo Finisterre, città di pescatori affacciata sull'Oceano Atlantico considerata la vera fine del Cammino, con il piloncino del chilometro zero. Visita del paese, altro ottimo pranzo (sempre di buona qualità e a costi davvero irrisori) e relax sulla spiaggia del porticciolo dove abbiamo incontrato un ragazzo di Rimini che partito in solitario alcune tappe precedenti alla nostra ha condiviso con noi la soddisfazione dell'aver compiuto tale esperienza tanto da continuare il Cammino sino a Finisterre e oltre. Rientro a Santiago e pullman notturno per Madrid. Il mattino seguente il volo ci riporterà a casa. Ognuno di noi tornerà così alla propria vita di sempre con gioie e dolori ma consci di aver trascorso assieme un'esperienza particolare che ci ha donato tanto e che verrà conservata gelosamente nei nostri cuori. Tanto che velatamente ci siamo promessi di tornarci. Animati da differenti motivazioni, ideali, religiose, esistenziali e altro ancora si è intrapreso il cammino per fare silenzio, guardarsi dentro e recuperare relazioni sociali, in un modo sobrio ed essenziale.

Bruno, Fabio, Luca, Pier Luigi e Sergio



**Bartoli**  
**RIMORCHI**

[www.bartolirimorchi.it](http://www.bartolirimorchi.it)

Vuoi conoscere  
il nostro club ?

[www.clubausonia.it](http://www.clubausonia.it)

**VETRERIA FAGGI CORRADO**

S.N.C. di Faggi franco & C.

Lavorazione e posa in opera di VETRI,  
CRISTALLI, SPECCHI,  
CRISTALLI STRATIFICATI  
VETRATE TERMICHE

Via della Sassaia 6 - tel. / fax 055452505  
50019 Sesto Fiorentino

## Personaggio Sestese Basco Bertelli, un medico di base che è stato molto apprezzato a Sesto Fiorentino.

tratto dal libro "Sesto Fiorentino, piccole storie per un grande paese" vol.1° scritto da Alessandra Brusciagli.



Era nato a Baccaiano, frazione di Montespertoli, nel 1922. Si laureò in medicina nel '50 e l'anno dopo si trasferì a Sesto Fiorentino dove ha trascorso la vita lavorando fino all'ultimo anche per telefono quando fu limitato negli spostamenti da una grave malattia che lo condusse alla morte nel '91. "Un bravo medico - sosteneva Bertelli - oltre a curare le malattie del corpo deve cercare di capire gli altri problemi del paziente, quelli

dell'anima per poterlo aiutare validamente." Strenuo difensore dei diritti umani, aveva conosciuto, nel periodo bellico, il dolore fisico e spirituale, suo e dei suoi compagni, la prigione, le ingiustizie, la frustrazione dell'impotenza di fronte alla tragicità degli accadimenti ed è forse in seguito a tante tristi esperienze giovanili che aveva sviluppato un forte senso di solidarietà sociale. "Basco aveva aderito alla lotta partigiana - aveva scritto la moglie Emilia Gasperetti Bertelli nel suo libro intitolato "Libertà: lotta di popolo" - mentre frequentava il liceo classico Michelangelo a Firenze. Si era unito alla III° Brigata Rosselli, che operava a sud-ovest di Firenze, fino alla zona di Montespertoli dove era nato. Continuò la sua lotta anche dopo essersi iscritto al primo anno di medicina e chirurgia, all'università". Si era nel '43, la resistenza popolare cominciava a serpeggiare ovunque. Emilia dopo il diploma magistrale lavorava all'Ufficio Ragioneria del comune del suo paese, Castelfiorentino, ed aspettava le visite del fidanzato: "Il sabato e la domenica - scrive ancora Emilia - lo aspettai invano. Diedi la colpa al tempo, dato che sabato notte aveva fatto un bel po' di neve ed era tornato molto freddo. Però non mi sentivo tranquilla, anzi avvertivo un malessere strano, indefinibile, che mi turbava. Il martedì mattina mentre ero in ufficio mi telefonò mia suocera. Basco era stato preso dai fascisti, insieme ad altri due amici. E da allora cominciò il calvario". La fidanzata e la mamma iniziarono a cercarlo e infine seppero che era prigioniero a Villa Triste sotto il comando del Maggiore Carità. Ogni sabato le due donne andavano a supplicare per avere almeno un colloquio; il 15 Aprile dissero loro che il prigioniero era alle Murate, ma che non era possibile vederlo. Potevano scrivergli, portargli un pacco una volta alla

settimana. Finalmente un sabato, dopo quasi due mesi, le fecero entrare insieme a tante altre persone in uno stanzone dove c'era una grata al di là della quale stavano i prigionieri politici. Finalmente lo videro: aveva un taglio su un labbro, un occhio tumefatto, lividi dappertutto, ma era vivo. "La mattina del 14 Giugno, quando arrivammo alle Murate - prosegue Emilia - sfinite dal caldo e dalla fatica ci trovammo di fronte ad uno spettacolo terrificante: persone che urlavano, piangevano, si strappavano i capelli. Ci rivolgemmo alla guardia e pure lui sembrò commosso. "Li hanno portati via tutti, il 12 notte, senza preavviso. Sono arrivati con i camion e li hanno caricati come bestie, tutti i politici, ragazzi, giovani, anziani". Mi sembrò che il cuore avesse cessato di battere e, in quel momento, desiderai veramente di morire". Basco era stato portato al campo di concentramento di Carpi, in provincia di Modena, per poi essere messo su un treno diretto in Germania. Alcuni dei prigionieri riuscirono a gettarsi dal treno prima che questo lasciasse l'Italia e lui era tra questi. Un contadino lo salvò e lo mise in contatto con la Brigata Garibaldi. Dopo mille peripezie, a fine guerra i partigiani furono aggregati al nuovo esercito italiano. E Basco riuscì ad avere una licenza per andare a casa dove non sapevano niente di lui. Per Emilia fu la fine di un incubo, ma quando seppe che il suo fidanzato doveva tornare al Comando fece fuoco e fiamme per sposarsi subito ed andare con lui. il 29 di Maggio, grazie alla legge di guerra che non richiedeva le pubblicazioni, i due giovani furono uniti in matrimonio dallo zio sacerdote di Emilia e poi con la motocicletta partirono per il Veneto. Dopo il congedo tornarono in Toscana, Emilia lavorava per dar modo a suo marito di studiare e prendere la laurea in medicina. Ancora tanti sacrifici ma finalmente nel '50 raggiunsero la meta. Nel '51 Basco Bertelli cominciò ad esercitare la professione a Sesto Fiorentino dove fu accolto con affetto e cordialità, sentimenti che crebbero negli anni insieme alla fiducia che i sestesi riposero in quel medico attento e disponibile. Basco ed Emilia ebbero due figli maschi: Carlo e Luca e vissero in questo paese tutta la loro vita rispettati ed amati dalla gente sestese.



Montespertoli

**ZAMPAOLI AUTO**

Great Wall Suzuki Citroën

SESTO FIORENTINO : VIA DEGLI OLMI,48/50 - Tel. 055 4210751  
FIRENZE : VIA REGINALDO GIULIANI , 115/B-Tel.055 4476724

WWW.ZAMPAOLIAUTO.IT - ZAMPAOLIAUTO@CITROEN.IT

ebay Negozio <http://stores.ebay.it/zampaoliauto>



**GR** **circolo RINASCITA**

Via Matteotti, 18 - Sesto Fiorentino (FI)  
Tel. 055 440147

**SERVIZIO BAR RISTORANTE PIZZERIA**

LISCIO E REVIVAL CON  
LE MIGLIORI ORCHESTRE  
SABATO ORE 21,30  
DOMENICA ORE 15,30



L'obesità è oggi considerata l'epidemia del nuovo millennio, le cui principali vittime sono bambini. Proprio l'anno scorso in questo periodo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha lanciato l'allarme parlando di circa **41 milioni di bambini** colpiti e individuando in bevande zuccherate

e cibo spazzatura le principali **cause dell'obesità infantile**. Che ruolo hanno, quindi, merendine, scarsa educazione alimentare, ma anche predisposizione genetica? Approfondiamolo insieme in questo articolo.

**SOVRAPPESO E CALCOLO IMC** L'obesità è una malattia caratterizzata da un eccesso di tessuto adiposo, con conseguente aumento abnorme di peso, che può generare diversi problemi di salute. A livello internazionale, per individuare questa malattia in pazienti adulti viene utilizzato l'**indice di massa corporea (imc)**, ovvero il rapporto tra peso e statura, calcolato dividendo il peso in kg per il quadrato dell'altezza in metri (IMC = kg/m<sup>2</sup>). La questione si complica con bambini e adolescenti perché il rapporto tra massa grassa, peso e altezza cambia fisiologicamente nel tempo e rende più difficile la diagnosi. Tuttavia, **i pediatri hanno strumenti e dati di valutazione idonei** per questo tipo di misurazioni e sono gli specialisti cui fare riferimento quando si parla di obesità infantile. **!**

**POSSIBILI DANNI DELL'OBESITÀ INFANTILE** Parlare di **emergenza** non è esagerato. Secondo i dati 2014 (campione di alunni delle classi terze delle scuole primarie) dell'Osservatorio Okkio alla salute coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità - Cnesps, in Italia: i **bambini in sovrappeso sono il 20,9%**, i bambini obesi sono il 9,8%, le prevalenze più alte si registrano nelle Regioni del sud e del centro. Senza considerare che in 2 casi su 3 un bambino in sovrappeso **diverrà un adulto obeso**, con conseguenze anche per il sistema sanitario, e non si tratta dell'unico rischio. Tra le possibili conseguenze dell'obesità infantile, infatti, troviamo: problemi all'apparato respiratorio, accumulo di grasso a livello del fegato (steatosi), patologie osteo-articolari **rischio cardio-vascolare**, incremento dell'insulina, con possibile evoluzione verso un diabete di tipo 2 problemi all'apparato gastrointestinale, **aumento del colesterolo, e/o dei trigliceridi** e dell'acido urico disturbi psicologici (legati ad imbarazzo e vergogna, che possano portare all'isolamento). Ma dove cercare le cause e come intervenire? **OBESITÀ INFANTILE: CAUSE MULTIPLE**

Le cause dell'obesità infantile sono **multifattoriali** e spesso interagiscono tra loro. In parte si tratta di un problema sociale, legato a una **manca di educazione alimentare**, ma c'è anche un fattore ambientale, legato agli stili di vita, tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha detto che viviamo in un **"ambiente obesogenico"**, ovvero che porta le persone a ipernutrirsi (male). Senza dimenticare la componente "ereditaria" che riporta alla storia familiare. Analizziamo più nel dettaglio le diverse cause dell'obesità infantile. **ALIMENTAZIONE** Se è vero che "siamo ciò che mangiamo (tanto che esistono **alimenti "intelligenti"** capaci di proteggerci da molte malattie croniche), non stupisce come tra le più diffuse cause dell'obesità infantile ci sia l'alimentazione. Merendine, bevande zuccherate, **cibo da fast food**, in generale, una scarsa educazione alimentare dei giovani e delle loro famiglie, sono alla base della diffusione di questa patologia. L'Osservatorio Okkio alla salute nel 2014 ha pubblicato alcuni dati sulle abitudini alimentari italiane rivelando che: l'8% dei bambini **salta la prima colazione**, il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine), il 52% fa una merenda di metà mattina abbondante, il 25% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura il 41% dei genitori dichiara che i propri figli assumono abitualmente bevande zuccherate e/o gassate. **SEDENTARIETÀ** Un altro fattore di rischio importante, tra le cause dell'obesità infantile, è l'**assenza di attivi-**

**tà fisica** a favore di una **vita sedentaria**. Anche per questa componente i dati parlano chiaro: molti bambini italiani (e non solo) non praticano sport o dedicano all'attività motoria solo 1 ora alla settimana. Inoltre, passano molte ore davanti ai videogiochi e alla televisione (anche durante i pasti) e si muovono pochissimo a piedi o in bicicletta. Invece, **lo sport è importante** ad ogni età e fondamentale nei bambini, non solo per non ingrassare, ma anche per mantenere in equilibrio il rapporto tra massa magra (tessuto muscolare) e massa grassa (tessuto adiposo). **FAMILIARITÀ** Se fattori ambientali e stili di vita sono tra le principali cause dell'obesità infantile, anche l'**aspetto "ereditario"** non è da sottovalutare. Significa che un bambino con un genitore obeso (o entrambi i genitori) ha un **maggior rischio** di incorrere a sua volta nella malattia (circa il 25% dei casi in Italia). Inoltre, da circa dieci anni si comincia a parlare anche di una possibile causa genetica, ovvero di una **predisposizione all'obesità**, come evidenziato nello studio coordinato dall'italiano Mario Falchi del King's College di Londra, che ricollega la malattia alla carenza della amilasi salivare, un gene presente nella saliva necessario per metabolizzare gli amidi. Analizzate da vicino le cause dell'obesità infantile, capiamo perché la prevenzione ha un ruolo importantissimo. **OBESITÀ INFANTILE E PREVENZIONE** Se in Europa circa il 4% dei bambini è obeso (e oltre il 30% è in sovrappeso), la **prevenzione rappresenta l'approccio più efficace** per contrastare il problema, insieme alla promozione di **sani stili di vita**, coinvolgendo bambini, famiglie e insegnanti. A tal proposito, l'Istituto Scotti Bersani per la Ricerca e l'Informazione Scientifica e Nutrizionale di Milano, in collaborazione con la **Società Italiana di Pediatria**, ha fornito alcuni importanti consigli rivolti, in particolare modo ai genitori: **SANE ABITUDINI ALIMENTARI PER TUTTA LA FAMIGLIA consumare la prima colazione**, consumare il maggior numero di pasti possibile in famiglia, utilizzare piatti di piccole dimensioni e porzioni moderate, condividere le scelte alimentari con i figli, evitare di utilizzare il cibo come premio o castigo evitare la proibizione di alcuni alimenti, evitare l'uso di bevande dolcificate al posto dell'acqua ed ai pasti, evitare l'uso dei succhi di frutta come sostituti della frutta, **incrementare l'uso di frutta, verdura, ortaggi e legumi** nell'alimentazione abituale della famiglia (si consiglia di assumere 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura e 3-4 volte alla settimana i legumi). **CONTROLLARE L'USO DELLA TV DA PARTE DEI FIGLI** **spegnere la TV durante i pasti**, non permettere la TV nella stanza da letto dei bambini, limitare il tempo di TV a non più di due ore al giorno, spiegare ai bambini il vero scopo degli spot pubblicitari (di merendine e altri alimenti per bambini). **INCREMENTARE LE POSSIBILITÀ DI PRATICARE ATTIVITÀ FISICA PER TUTTA LA FAMIGLIA OGNI GIORNO** limitare l'uso del computer e dei videogame, incrementare l'abitudine a **camminare insieme** per raggiungere scuola, palestra, ecc. invece di utilizzare l'auto permettere la pratica di **attività sportive piacevoli e gradite** ai figli, compatibilmente con le risorse economiche familiari. Come abbiamo visto, tra le **cause dell'obesità infantile** più diffuse ci sono, prevalentemente, cattive abitudini familiari e sedentarietà. Si tratta di fattori su cui è possibile intervenire lavorando sull'educazione alimentare e sull'importanza della salute, in un patto educativo che deve coinvolgere medici, famiglie e scuola. Voi cosa ne pensate?



Fonte Unisalute a cura di Antonio Bindi

**PANIFICIO BONIFACIO**  
di Picarella e Pardini snc

Via Scardassieri 130/a - 50019 Sesto F.no  
☎ 055 4216698  
✉ e.bonifacio@inwind.it ✉ markitouao@virgilio.it



**Sarzolo**  
BAR - RISTORANTE PIZZERIA  
FORNO A LEGNA

Viale Pratese 54 ang. Piazza Bagnolo  
50019 Sesto F.no - Tel. 055 4201352-4211706  
CHIUSO IL VENERDÌ



## IL PERO

*albero anticamente  
consacrato alla luna*  
**di Alessandra Bruscagli**

Il *pirus communis* appartiene alla famiglia delle rosacee, ed è un albero alto che può raggiungere anche i dodici metri, non manca mai in orti e frutteti, e sicuramente a molti dei nostri lettori, quelli che sono meno giovani, ricorderà l'infanzia e le incursioni nei campi fatte con gli amici di marachelle per arraffare qualche frutto. Nel Florario di Cattabiani, a proposito di questa pianta si legge: "Il pero era consacrato in età arcaica alla luna e successivamente alla dea Era, sposa di Zeus, la cui statua nell'Heràion di Micene era scolpita nel legno di questo albero. Ma lo si considerava anche sacro ad Atena, quale dea della morte che nel suo santuario di Tebe era detta Onca, nome preellenico del pero. Fino a non molto tempo fa nel cantone svizzero di Argovia si piantava un melo quando nasceva un maschio, e un pero se vedeva la luce una bambina: il bimbo o la bimba - si diceva - cresceva o deperiva con il suo albero". Era sacro anche a Venere o Afrodite perché la pera, con la sua linea sinuosa, ricorda i fianchi e il ventre delle donne. Numerosissimi sono i modi di dire e i proverbi che riguardano questa bella pianta che ci dona la sua fioritura bianca o rosea in Aprile e Maggio. Simboleggia la forza muscolare, la fecondità, l'amore per il creato, l'affetto e i suoi fiori significano benessere ma anche stravaganza, stupidità; la polpa dolce dei suoi frutti gli hanno conferito il significato di dolcezza d'amore. Si dice che "fa il pero" una persona che sta in compagnia, ma non dice nulla, non prende iniziativa alcuna, mentre "andar su pei peri" vuol dire parlare con affettazione e ridicola ricercatezza, atteggiamento che rivela un carattere vano e sciocco. Al protagonista di questo articolo è spezzo associato l'orso che sarebbe ghiotto di pere, e questa sua predilezione ha ispirato due proverbi toscani che sono questi: "Chi divide le pere con l'orso n'ha sempre men che parte" e "Sarà quest'anno di molte pere, diceva l'orso" che è più che altro un desiderio dettato dalla sua golosità. E ancora "Quando la pera è matura casca da sé" oppure "Una pera fradicia ne guasta un monte" ma il più famoso, conosciuto da tutti è "Al contadino non far sapere quant'è buono il cacio con le pere". Si dice anche che sognare i suoi frutti annuncia legnate in arrivo, nel senso di guai, di problemi. Nel Medioevo, specialmente nell'immaginario occidentale, il pero aveva assunto anche un aspetto sinistro probabilmente a causa del legno del suo tronco che marcisce facilmente e si spezza specialmente se è attaccato dai parassiti. In araldica è l'emblema del principe benefico e del padre di famiglia. Con le pere si possono preparare ottime marmellate e torte al cioccolato, ma già nel Settecento la bontà di questi frutti aveva creato la figura del peracottaro che le

vendeva per strada cotte, infilate in un bastoncino, e ricoperte di zucchero caramellato, un vero sfizio da passeggio. Il pero "è ricordato nell'Odissea - scrivono Carlo Lapucci e Anna Maria Antoni ne La simbologia delle piante - e fu noto agli Egizi fin dalla XXVI dinastia; ne parlano autori classici ed è raffigurato in affreschi di Pompei".

*"D'un gran popone è fabbricato a spicchi  
ne il globo della testa.*

*Due pome casolane  
dipinte di un rossor ridente fresco  
compongono le guance.*

*Ufficio d'occhi e di palpebre fanno  
due nespole acerbette  
fra cui di naso in vece  
grossa e piramidale pera discende."*

Questi versi sono di Giambattista Marino - poeta napoletano (1569-1625), che sembra descrivere in questo modo l'opera del pittore milanese Giuseppe Arcinboldo o Arcinboldi (1526-1593) che usava frutta, fiori e verdure per realizzare i suoi ritratti burleschi.



## La collina delle Ginestre

Rari cipressi scolpiti nel verde  
qualche olivo scintilla d'argento  
sassi scoperti e impolverati  
sulle balze nude  
che degradano a valle  
insieme all'odore tagliente  
delle ginestre  
che accendono  
la collina  
in un'ansia di giallo.  
Mi siedo accanto al tramonto  
e invento una preghiera.  
D'un tratto vedo tra i cespi fioriti  
l'ostinazione di un piccolo ragno  
che paziente  
rammenda la sua tela  
di nuovo strappata  
e mi vergogno della mia apatia  
che imprigiona la mente e il cuore.  
Nel respiro della sera  
s'appressa  
l'ora del silenzio  
che spaventa la città  
e dona quiete alla campagna.  
E' solo una questione d'ombre  
che possono svanire.  
Basterà un volo di candide farfalle  
per riconsegnare il futuro all'innocenza.

Alessandra Bruscagli

Impresa funebre **Macherelli** dal 1934

P.zza della Chiesa, 100 Sesto Fiorentino

Telefono 055 4489153

P.zza V. Veneto 4 - 50041 Calenzano

Telefono 055 8811033

**ASSOCIAZIONISMO**  
**sestese**



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
Viale Togliatti, 215 - Via Risorgimento, 61  
50019 Sesto Fiorentino  
Tel. 055 4201300 - Fax 055 4201410  
Piscina di Sesto Fiorentino tel. 055 4207460  
e-mail: info@associazionismosestese.it  
www.associazionismosestese.it

**Lo sport al servizio dei cittadini**



**Ristrutturazioni, restauri, nuove costruzioni**

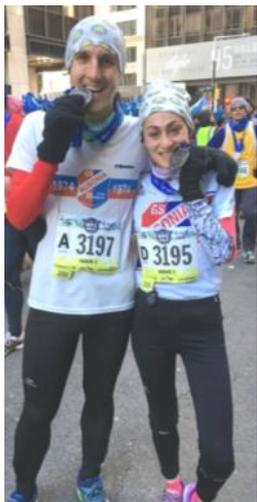
Via G. B. Amici, 20 - 50131 Firenze

Tel. 055 5535306 - Fax 055 4089904

email info@sese.it



19 Marzo 2017- **New York City Half Marathon**, sicuramente questa sarà una data che ricorderemo per sempre. In mezzo a quelle 19,387 persone, almeno quelle stimate come "TOTAL FINISHERS" c'eravamo anche noi! E più esattamente io, Valentina, ero una delle 9,877 donne, con il tempo di 1:41:43 mi sono aggiudicata la posizione 634<sup>^</sup> totale fra le donne (156<sup>^</sup> per gruppo di età), mentre Lorenzo 457<sup>^</sup> per gruppo di età. Un percorso non facile e per niente veloce, partiti da Central Park si corre 10km all'interno del parco caratterizzato da una serie di salite di discreto livello e di media intensità. Fra il 10km e l'11km si passa attraverso Times Square, fra luci, musica e urla del pubblico si arriva a percorrere il lungo viale che costeggia l'Hudson e che ti porta fino a Wall Street, che segna la fine della gara. Al di là del tempo di arrivo, e delle condizioni meteo (temperatura alla partenza fra 0-2°C), è l'emozione che ha fatto da padrona, pensare di correre in una delle città per me più affascinanti del mondo non ha prezzo! Sinceramente i giorni prima della gara non ci avevano fatto sperare in condizioni meteo sopportabili, due giorni di nevicate e la neve ancora residua lungo le strade ci avevano un po' scoraggiato, vista anche la partenza alle 7.30 di mattina. L'entusiasmo di correre era stato in parte "congelato" a causa del maltempo. Fortunatamente le nostre paure sono svanite la mattina stessa, nonostante il freddo, il sole che è spuntato ci ha regalato la speranza e ha riportato al massimo livello tutto il nostro spirito di competizione! Come sempre, correre ci ha donato la possibilità di vivere un'esperienza bellissima insieme, divertirci e sorridere all'arrivo, mano nella mano è uno dei momenti che ho adorato di più....



Valentina e Lorenzo

## Quando ti fan male i piedi

Dolori ai piedi? Ecco quali possono essere le cause e le soluzioni, correre è gioia, libertà, fatica e sudore, ma anche molta molta soddisfazione. Accade però a volte che questa splendida disciplina può risultare difficoltosa e dolorosa quando compare un fastidioso dolore al piede che limita l'efficacia e la durata dell'allenamento. Quali sono le cause di questo fastidioso dolore? Innanzitutto è bene ricordare che sul piede e sul suo arco plantare poggia tutto il peso del corpo (intendiamoci, la natura ha previsto in maniera egregia questo fatto) ma un assetto a monte del piede (colonna, anca e ginocchia) può determinare un aumento di pressione e di sovraccarico in una o nell'altra parte del piede. Spesso infatti l'assetto posturale, inteso come il complesso delle articolazioni che si muovono in base allo spazio, può essere deviato e presentare delle anomalie che, a lungo andare, possono inficiare sulla muscolatura propria del piede e sull'assetto osteo-articolare del piede. Come sanno bene i runner, un atteggiamento del piede in pronazione o supinazione può portare non solo ad un'usura di un comparto rispetto ad un altro, ma anche a un aumento del rischio di lesioni legamentose e delle capsula. Questo accade perché possono esser presenti alcuni compensi a livello della colonna o del ginocchio che portano in un assetto non fisiologico per la corsa il piede. Un altro aspetto che incide sulla running e sul piede è anche l'aumento del peso: sebbene l'articolazione che è più sollecitata da un aumento ponderale sia il ginocchio, non mi sento di escludere che anche il piede possa avere difficoltà nel sostenere il peso corporeo, che si trasferisce poi sulla muscolatura intrinseca della pianta del piede che va in spasmo e provoca dolore. Dolori alla pianta del piede Un'altra causa molto comune nel dolore al piede è la fascite plantare:



alzati la mano chi di voi runner non ha mai sentito parlare di fascite plantare! La fascite plantare è un processo infiammatorio che coinvolge la fascia plantare, cioè quel tessuto fibroso che è un continuum del tricipite surale (il polpaccio per intenderci) e contribuisce alla stabilità e al retinacolo poi di tutti quei flessori delle dita e del piede. Accade però che questa fascia possa irrigidirsi e infiammarsi, generando un dolore a livello della pianta del piede, soprattutto nella fase di spinta. Anche in questo caso la terapia migliore rimane sicuramente quella conservativa che si ottiene con la fisioterapia trattando tutto il compartimento dal ginocchio in giù e monitorando i tessuti molli, favorendo un ritorno fisiologico alla normalità. Dolori al collo del piede Non è raro visitare pazienti (anche sportivi) che lamentano un dolore sul collo del piede: analizzando e palpando le aree trovo generalmente due situazioni che coinvolgono quest'area. La prima è un disallineamento delle varie ossa del piede, la cui causa può derivare o da un assetto posturale errato o da una iperattivazione muscolare che genera un disallineamento osseo. Un'altra causa è da imputarsi ad alcuni trigger point (fibre muscolari che entrano in disfunzione e generano dolore anche lontano dalla loro sede) che irradiano proprio nella zona del collo piede, come ad esempio i muscoli tibiale anteriore ed estensore comune delle dita. Che fare? Qual è allora il mio consiglio? Prima di tutto osservare l'andamento di questo dolore (per esempio se è presente continuamente o solamente durante le sessioni di corsa) e inoltre vedere se c'è una risposta positiva ai farmaci oppure no. Il consiglio più importante di tutti però rimane quello di non correrci sopra, evitando non solo di aggravare una condizione ma anche di non cronicizzarla. Spesso la risoluzione di questi problemi è semplice e richiede poche sedute dal fisioterapista, il quale saprà affrontare sia con la terapia manuale sia con l'utilizzo di alcuni macchinari il problema e correggere ove possibile la disfunzione.

Buona corsa a tutti! Dr. Daniel Di Segni, Dottore in Fisioterapia.  
(a cura di Edoardo Baronti)

**NOMINATION JEWELS**  
Bracciali componibili in acciaio e oro 18K

Via F.lli Bandiera, 22 50019 Sesto Fiorentino (FI)  
www.nomination.com - info@nomination.com



**FERRAMENTA GIOVANNI**

Viale Pratese, 66 SESTO FIORENTINO Tel. 055 4217732  
info@ferramentagiovanni.it www.ferramentagiovanni.it



**UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE** è fondamentale per la nostra salute. Questo vale ancora di più per chi pratica sport e deve trovare il giusto equilibrio tra forma fisica, energia e potenza. Ma **cosa mangiare prima di fare sport?** La dieta dello sportivo deve essere in grado di compensare il dispendio energetico che si dovrà affrontare durante l'allenamento o la prestazione, mettendo insieme il giusto apporto di **proteine, carboidrati e sali minerali**. Per scegliere cosa mangiare prima di fare sport occorre valutare non tanto il tipo di disciplina, quanto **la durata e l'intensità della prova**, oltre all'età dello sportivo e alla sua forma fisica. Per questo è sempre bene rivolgersi a uno specialista in medicina sportiva. Esistono però buone regole generali, a partire dalla differenziazione del pasto e del tipo di nutrienti necessari. Il pasto deve essere **altamente digeribile**, deve apportare la **giusta densità energetica** (mai inferiore alle 250-300 kcal) e deve essere a prevalenza glucidica, possibilmente derivante da alimenti con un medio o basso indice glicemico. Vediamo meglio la suddivisione dei pasti: **LA PRIMA COLAZIONE** Se l'allenamento o la gara si svolgono al mattino, bisognerà fare una **colazione leggera**, almeno due ore prima (e importante sarà anche la cena della sera precedente). Se la prestazione sportiva avrà luogo nel pomeriggio o la sera, la colazione dovrà essere particolarmente ricca. La prima colazione è un pasto fondamentale, in quanto al risveglio il nostro corpo ha bisogno di essere ricaricato di **energia, nutrienti ed acqua**. Chi salta o trascura la colazione tende inoltre a mangiare in modo eccessivo e non equilibrato durante gli altri pasti. Ecco un esempio di colazione ottimale da mangiare prima di fare sport: succo di frutta o spremuta, 40/50 gr. di cereali integrali, 1 bicchiere di latte o 1 yogurt, 2 fette biscottate con miele o marmellata. Non va dimenticato uno **spuntino a metà mattina** con un frutto, adatto sia post allenamento sia prima di fare sport, purché consumato con ampio anticipo. **COSA MANGIARE PRIMA DI FARE SPORT: IL PRANZO**, Sono consigliati **cibi ricchi di amidi** e, in particolare, la pasta, da preferire sempre integrale. Luca Gatteschi, medico della Nazionale Italiana di Calcio, prima dei Mondiali in Brasile del 2014 ha dichiarato di ispirarsi alla dieta mediterranea nell'alimentazione degli atleti. Via libera, quindi, a pasta condita con pomodoro o verdure, pesce, patate, carne bianca e frutta di stagione. Un pranzo equilibrato prima di fare sport può essere costituito da: 150 g di pasta integrale condita con sugo al pomodoro oppure olio e parmigiano (600 kcal), 100 g di carne bianca o pesce (200 kcal), 1 contorno di verdure (100 kcal). Bisogna tenere sempre presente che l'ultimo pasto prima di una gara o allenamento deve esse-

re **consumato circa 3 ore prima**, deve essere moderato e altamente digeribile. Questo vale anche per lo spuntino di metà pomeriggio, sempre a base di frutta (anche secca). A pranzo, quindi, bene le verdure di contorno alla carne o al pesce, fondamentali per l'apporto di fibre e acqua, ma **non in grandi quantità** poiché tendono a rallentare la digestione. Se si pratica sport nel pomeriggio, allora a pranzo condimenti e metodi di cottura saranno più leggeri rispetto alla cena e le quantità meno abbondanti: pollo alla piastra o pasta al pomodoro possono essere una buona scelta per il menù di mezzogiorno, mentre la sera si potrà abbondare con le verdure o accompagnare la carne o il pesce con condimenti sani e più saporiti. **ALLENAMENTO SERALE: L'ALIMENTAZIONE DI ATTESA** Se la gara o l'allenamento sono la sera, colazione e pranzo diventano particolarmente importanti (e ricchi), mentre **il pasto prima di fare sport deve essere di attesa** e prediligere verdure crude come carote, pomodori, cetrioli, finocchi, che aiutano a non sentire i morsi della fame, per poi cenare dopo aver fatto sport. La razione di attesa serve ad **idratare l'organismo** e a **tenere a bada la glicemia** che, in caso di gara, potrebbe abbassarsi a causa dell'ansia e dell'emozione. È buona regola bere acqua ogni ora dall'ultimo pasto all'inizio dell'attività sportiva. Ecco un esempio di cena per la sera prima della gara o dell'allenamento: 150 gr di pasta integrale condita con sugo al pomodoro oppure olio e parmigiano o pesto (800 kcal), 50 gr di parmigiano reggiano (200 kcal), insalata di verdure fresche (100 kcal), 50 gr di pane integrale (150 kcal), In sostituzione di carne e pesce per la cena: prosciutto e formaggi non più di 2 volte a settimana, uova 2 volte a settimana. **RIABILITAZIONE E FISIOTERAPIA PER GLI SPORTIVI**. Se la scelta di cosa mangiare prima di fare sport è particolarmente importante, **non basta a eliminare il rischio di infortuni** o l'insorgere di malattie, esperienze comuni a chi pratica sport in maniera costante o a livello professionistico. Spesso le cure post infortunio sportivo sono lunghe e, soprattutto, costose. Per gli sportivi è buona pratica quella di **stipulare delle polizze assicurative**, che si rivelano davvero utili in caso di infortunio e riabilitazione. La sanità integrativa offre soluzioni ad hoc che permettono di dedicarsi all'attività sportiva senza preoccuparsi di organizzazione e costi di cure riabilitative. Il vantaggio di stipulare una **polizza infortuni** è che, a fronte di una piccola cifra annuale, permette di **sostenere le cure fisioterapiche** in seguito ad infortunio, con possibilità di importanti sconti rispetto alle tariffe di mercato. Non c'è nulla di cui preoccuparsi, quindi, nel fare attività sportiva. Ora sappiamo anche **cosa mangiare prima di fare sport**; secondo voi queste regole generali valgono sia per gli uomini che per le donne?

(a cura di Antonio Bindi) - Fonte blog unisalute



## NOTIZIEAUSONIANOTIZIEAUSONIANOTIZIE

Informiamo i lettori che il notiziario Passo dopo Passo sarà reperibile tutti i mesi gratuitamente non solo al Circolo Rinascita, nostra sede del Club Ausonia, ma anche presso: Libreria Rinascita, Uff. Anagrafe, Libreria Mondadori Via Dante Alighieri, Sindacato Auser, Sesto Idee, Ipercoop, Biblioteca Comunale, Coop serv. Soci, Misericordia, Circolo La Zambra, Circolo di Querceto, Ristorante Sarzolo, Circolo di Colonnata, Circolo di Quinto Alto e Basso, Associazione, Coop il Neto, Piscina Comunale, Parco del Neto.

PANE PASTICCERIA  
**Forno Belli**

Viale Ariosto n. 422/1  
50019 Sesto Fiorentino  
Tel. 055 4201749



LEGGI E SCARICA IL NOSTRO GIORNALINO



## Mare

Mare impetuoso, tranquillo,  
quando accarezzi o distruggi  
coste, scogli,  
spiagge sabbiose,  
resto impietrita davanti  
a tanta forza e maestosa bellezza,  
una volta immersa in te  
l'agitazione, il rumore, tutto cessa.  
Risciacqui cuori da ragnatele,  
ombre nascoste, beandomi,  
calmando ruggenti rancori  
fresie pulsanti,  
restituendomi pace.  
Quando ritrovi la pace  
è come avere oro,  
puoi formare qualsiasi  
prezioso gioiello di vita.

Marialuisa Calzolari

## Vita

La vita é come  
un prato fiorito  
se non c'è amore  
appassisce molto presto  
apri il tuo cuore e capirai  
che ho bisogno  
di te più che mai.

Marini Lola



## Il muretto di pietra

Quando il sole tramonta,  
dopo una giornata molto calda,  
mi capita di andare a camminare  
con mio marito ed una nostra amica.  
Ci incamminiamo partendo dalla Zambra:  
la nostra meta è la nuova biblioteca  
Ernesto Ragionieri a Doccia.  
Quando arriviamo è già buio  
e la biblioteca illuminata è meravigliosa.  
La visitiamo in silenzio,  
usciamo, esausta mi siedo  
su un muretto di pietra;  
quella pietra calda, grigia, alta e rettangolare  
mi trasmette una forte emozione:  
ricordo la mia mamma  
che ha lavorato per un periodo qui a Doccia..  
chissà se anche lei  
si sarà seduta su questo muretto?  
Camminando dov'è tutto abitato,  
il mio ricordo torna ad un fabbricato  
dove c'erano dei pezzi bianchi;  
mi ricordo che Lei  
mi diceva che era solita sedersi,  
su uno di questi,  
erano degli isolatori.  
Rientriamo felici  
per quello che abbiamo ammirato e ricordato.

Rosita Comparini



## Era solo un gioco

Oggi nella mia strada  
c'era un gattino nero,  
nero come la pece,  
si rifugiava sotto le auto.  
Dei ragazzi lo hanno preso,  
alla coda un filo  
con un barattolo  
è stato legato.  
Il povero gattino  
correva a destra e sinistra  
spaventato faceva un  
gran rumore.  
I ragazzi ridevano divertiti,  
gli occhi del gattino  
sembravano velati,  
la strada ha attraversato  
una macchina l'ha schiacciato  
i ragazzi si sono fermati  
solo uno piangeva  
si disperava era solo un gioco  
ripeteva.

Lola Marini



## Refrigerio della pace

In questa calda estate  
ho ritrovato una oasi  
di verdi lecci  
e un vento leggero  
in mezzo ai bimbi e agli amici.  
Non so se stavo sognando,  
si era così lontani dal mondo.  
Ed ora ricordo soltanto  
un lieve fruscio  
fra le luci e le ombre.  
E le scure foglie dei lecci  
che davano brevi  
e luminosi scorci dal cielo.  
Il refrigerio della pace  
Allora esiste!

Piero Ragionieri (1930-2005)



**Ti manca un venerdì** Dire a qualcuno: "Ti manca un venerdì" o "non hai tutti i venerdì a posto" vuol dire definirlo stravagante, bizzarro, pazzoide. Questa espressione si riferisce probabilmente alle nascite premature e all'antica credenza popolare, ovviamente infondata, che i nati prematuri (i "settimini" ad esempio) fossero incompleti e pertanto mancanti anche di un po' di cervello. Il riferimento al venerdì è legato alla tradizione cristiana di giorno del malagurio (in quanto quello della Crocifissione) e quindi all'importanza di averli trascorsi tutti (e quindi esorcizzati) nel ventre materno.

(tratto alla rivista TELESETTE - a cura di Romano Zucca)

  
**LUCULLO**  
Via V. Emanuele 95 - 50041 Calenzano (FI) tel. 055 8874957  
Ristorante - Specialità Pesce

Direttore resp.: Tiberio Franco

Redazione: Anardu, Bruscasti,  
Calzolari, Cioni, Comparini, Bindi,  
Latini, Marini, Massini, Spinelli,  
Zucca, Baronti, invio gratuito: soci,  
enti sportivi, ditte collaboratrici,  
responsabilità di quanto pubblicato  
è dei singoli autori, la collaborazio-  
ne prestata gratuitamente.

Impaginazione grafica:  
Latini Valfrido

QR CODE  
collegamento  
diretto al sito  
del Club  
Ausonia



Circolo A.R.C.I.

Salone Rinascita - Via Matteotti 18 - telefono  
055 440147 - 50019 Sesto Fiorentino

Ballo con orchestra dal vivo tutti i Sabati dalle ore 21.30 le  
domeniche e festivi dalle ore 16 - Tombola tutti i sabati,  
domenica e festivi dalle ore 21.00 - Scuola di Ballo  
"Boogie Woogie", "Liscio", "Latino - Salsa" "Ballo di  
gruppo", tutti i lunedì, martedì, mercoledì, "Gioco di  
Burraco" tutti i venerdì. Inoltre: Ristorante Pizzeria tutti i  
sabati e le domeniche dalle ore 19 -