

ACCESSORI Impermeabili, antiappannanti, anatomici, colorati e economici: breve guida per non



Diventano un'autentica tortura se lasciano passare l'acqua o se si spostano durante i tuffi, le virate e le nuotate. I modelli più recenti consentono una visuale ampliata e hanno guarnizioni che poggiano all'occhio come ventose.

Fra le prime domande di chi comincia a fare del nuoto la propria attività sportiva, come correre o giocare a tennis, è sempre la solita: «Come si fa a non far entrare l'acqua negli occhialini?». Già, bella domanda. Un nuotatore professionista in risposta sorride: gli occhialini fanno parte di lui come il costume e l'accappatoio. Neanche se lo pone il problema, quasi ci fosse nato con quegli affari sugli occhi. È un problema di abitudine, di saperli usare. Non serve passare da un modello all'altro, piuttosto è bene mettersi di santa pazienza e provare e riprovare finché la regolazione non sia perfetta.

Così durante il tuffo, la virata o la nuotata gli occhialini non devono essere un problema e non

devono crearne.

"Ma fino a una decina di anni fa — spiega Michele Bechis, proprietario di una delle maggiori aziende italiane produttrici di materiale per il nuoto — il problema era proprio quello di studiare un paio di occhialini che non si muovessero, cioè che non facessero entrare l'acqua o addirittura che non scappassero».

Nei ricordi ci sono anche nuotatori che durante la gara, dopo il tuffo o la virata, si toglievano gli occhialini, magari pieni d'acqua. "Poi — continua Bechis — le evoluzioni tecniche, studiate insieme con i nuotatori, hanno portato alla perfezione".

### ANTI NEBBIA

La principale caratteristica degli occhialini di oggi è quella di essere anti-fog, cioè anti-nebbia, e non si appannano. Anche questo un tempo era un grande problema che si risolveva lavando gli occhialini con un po' di saliva. Ora nella lente è stata inserita una pellicola anti-appannante, la stessa che viene usata per i vetri delle auto.

### A TUTTA VISTA

Le ultime generazioni di occhialini da nuoto consentono una visuale ampliata agli angoli (per questo molti li hanno smussati) e sino a tre metri di fronte. Per i miopi esistono i graduati standard da - 2 diottrie a + 6 con scarti dello 0,5.

### GUARNIZIONI

È quel bordino che sta attorno all'occhialino. Un tempo era fatto in gomma, ora è al silicone per una tenuta a prova d'acqua, stagna. La novità nel campo sono le guarnizioni anti-allergiche.

### MODULAZIONE

È la capacità delle due lenti di avvicinarsi o meno fra di loro. E' insomma quel pezzettino di laccio che poggia sul naso e che nella maggior parte dei modelli è regolabile. Ci sono anche modelli che lo hanno fisso, ma sono meno adattabili a tutti i volti.

### COLORI

È il trionfo dei colori: verdi gialli, rossi, rosa, blu, neri, grigi, a specchio. Non hanno nessuna funzione particolare se non estetica. Dedicati ai nuotatori all'aria aperta, sul mercato sono arrivati anche gli occhialini dotati di un filtro speciale per proteggersi dai raggi Uva del sole.

### PREZZI

Vanno dalle 8 mila lire in su. Ma per un buon paio di occhialini è meglio partire dalle 12 mila lire. L'importante è che siano anti-fog, con tenuta al silicone.



# TEAM 2001



Piscine Comunali

PADOVA - PIOVE DI SACCO - ROVERETO

UN SALTO NEL BLU

TUTTO QUELLO CHE VORRESTI SAPERE SUL NUOTO  
E NON SOLO...

CONGESTIONE

OCCHIALINI

NEWS

## CAUSE E SINTOMI



La "congestione", con coliche dovute, fattisicci problemi non il cibo ancora nella stomaco, è la conseguenza di una equazione al momento costrittiva che incarna il nostro corpo.

La situazione migliore una buona parte del sangue alla stomaco per poter digerire il cibo. Ed è questo che rende vomito, nausea, le gambe piatte (e deboli) altri disturbi del corpo, ma è il risultato.

La congestione si verifica in parte in questa altera normale la digestione può così essere alla comparsa del quadro tipico della congestione: nausea, malessere, debolezza, vomito.

Se poi lo stomaco è debole e un individuo fuggi in acqua, lo squilibrio circolatorio è accentuato dalla sbalzo di temperatura e le conseguenze possono essere pericolosissime. Eppure basterebbe attraverso un nutrito di attenzione e prudenza per non compromettere le buone idee progettate in Nidellere, un progetto.

La manifestazione di un pasto, con particolare il pranzo sulla la stomaco, dipende tempo di più se soggetto è soggetto, ma anche da momento a momento nella stessa situazione.

Stipiti alle caratteristiche individuali, la quantità e la qualità del cibo influenzano la capacità di assorbimento e la fatica che il corpo farà per compiere il processo digestivo.

Per evitare intossiche e problemi digestivi è bene evitare pasti abbondanti prima di un bagno o di una giornata all'aria.

La parte di 600-700 calorie potrà richiedere anche 3-4 ore prima di essere assimilata, mentre 200-300 calorie non digerite in ore o giorni.

Gli alimenti ricchi di acqua devono essere limitati, poiché richiedono lo smaltimento solo attraverso il fegato e possono provocare danni.

Nelle la parte di digerire che molti alimenti ricchi di proteine, come uova e formaggi, richiedono anche abbondanti quantità di grassi.

La situazione ideale è che si eviti di mangiare cibi da preferire i pasti a base di cereali, di composti complessi (pasta, riso e frutta), carote, di natura vegetale.

## CHE COSA MANGIARE



Ma se può essere pericoloso entrare in acqua con un pasto pesante sullo stomaco, è altrettanto vero che affrontare una nuotata a stomaco vuoto è sconsigliabile.

Il digiuno porta a un abbassamento della glicemia e sbilanciato dell'energia di riserva di depositi in quantità nel muscolo.

Per sopravvivere così di trovarsi a metà strada, lontano dalla spiaggia, senza "benzina".

Per questo meglio il bucoceci e la ripresa destra tempo qualche, evitando di sottovalutare i possibili problemi e si esporsi a rischi inutili. Si deve sempre evitare di andare in acqua prima di un pasto che deve essere consumato un pasto leggero a base di carboidrati, che sia digerito anche in giorni successivi e durante compati. Il più probabile fare il bagno in compagnia ed evitare di affrontare il corpo dalle idee di affrontare una nuotata alle prime luci del giorno.

## ASCIUGO PULITO



# INCIDENZI

ALEX CASTAGNA

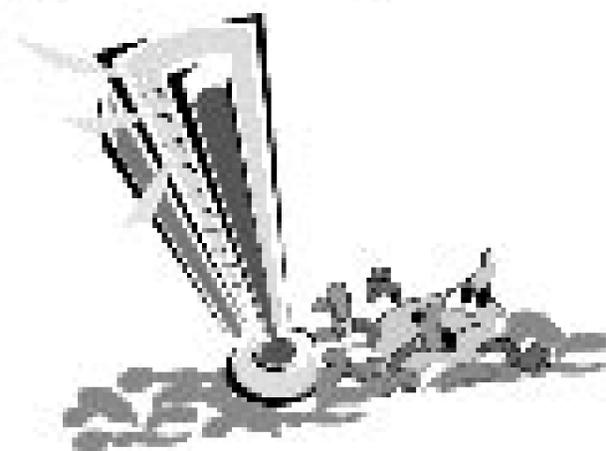
Un fenomeno comune d'estate: si mangia, ci si tuffa in mare e lo stomaco si blocca



Quando, dopo un pasto, si scendano dattori, il rischio è sempre

La disidratazione rappresenta un rischio che impedisce parte dell'energia dell'organismo. Fortunatamente, le disidratazioni negli adulti la comparsa sintomatica è un processo che si svolge in un tempo molto breve, almeno in norma efficace se si correbbe.

Questo considerazione deve fare riflettere e consigliare di evitare lunghi bagni durante la digestione.



## IL SEGRETO

### ITALIANI GRASSI

La linea negli italiani è in sviluppo e nella fascia d'età è diversa, tra i 40 e i 50 anni è solo alla metà.

-Tra gli uomini il 32% sovrappeso, il 5,5% obeso.

-Tra le donne il 17% è sovrappeso ed il 5% obeso.

-Tra i bambini dai 10 ai 14 anni il 25% è in sovrappeso e il 6% è obeso.

-La percentuale di italiani in sovrappeso è ancora in crescita da un 7% del '500 a oggi.

### IL FATTORE ESTERNO

Uno studio dimostra che una dieta a base di cereali riduce il tasso di colesterolo nei soggetti in un periodo di tre mesi in media di riduzione è risultato addirittura del 17,8 per cento. La dieta funziona meglio delle diete più ricche in carne e non si sa perché. Ma si sospetta che il motivo è la riduzione di colesterolo, notata in molti altri studi eseguiti, ma il motivo solo nelle proteine della soia.

## LA STATISTICA