

# CUS Pavia NEWS

Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia - [www.cuspavia.it](http://www.cuspavia.it)

Anno 11, Numero 38

23 Ottobre 2012

## Rugby giovanile: intenso weekend

### Al Cravino Under 14 e Under 16

L'Under 14 dei tecnici Avanzo e Corridori esordisce in casa contro il Lainate e perde una partita che era cominciata nel migliore dei modi. Pronti via, dopo il fischio d'inizio i Cussini capitanati da Alessandro Moccia vanno in meta con il centro Emanuele "Prince" Bianco e con l'apertura Filippo Aloisi, mete trasformate dallo stesso Bianco. Sul 14-0 il CUS si rilassa e permette agli ospiti di andare in meta due volte e l'intervallo arriva sul 14-10 per i padroni di casa. Nel secondo tempo, complice la condizione fisica approssimativa e i pochi cambi in panchina del CUS, il Lainate va in meta 4 volte con facilità chiudendo la partita 14-36. Al di là del punteggio da notare i progressi fatti nel gioco aperto e il lavoro ancora da fare in mischia. L'Under 16 di Luca Magai conferma l'ottimo inizio di campionato battendo al Cravino il CUS Milano. Dinamismo, sete di vittoria, gioco di squadra uniti ad alcune interessanti individualità lasciano indietro il CUS Milano 22-10 alla fine della partita. Interessante la visione gioco e la leadership mostrata in campo da Pippo Nicolato neo-arrivato dall'Under 14.

### Under 8 e Under 10 a Cologno Monzese

Under 8 e Under 10 del CUS Pavia vanno in trasferta a Cologno Monzese e incontrano i pari età di San Donato, Lecco e i padroni di casa dell'Iride Cologno.

L'Under 10, presente con ben 17 giocatori, parte a tutta birra e batte il San Donato 8 a 3. Di fronte all'ottima organizzazione del Lecco i bambini di coach Calanni cedono 6-0 mostrando comunque di aver assimilato già alcuni fondamentali: bei placcaggi e buona attitudine all'avanzamento. La terza e ultima partita è la più equilibrata. Contro i padroni di casa dell'Iride Cologno Rugby il primo tempo si chiude sul 2 a 2, i Cussini mancano la meta del 3 a 2 per un soffio, e subito dopo l'Iride segna 3 mete e chiude sul 5 a 2. Se il buon giorno si vede dal mattino la stagione sarà favolosa. L'entusiasmo non manca e i ragazzi sono tanti. L'Under 8 arriva a Cologno con 6 elementi, tutti esordienti.



Under 10

### Sommario

- *rugby giovanile pg.1*
- *rugby serie c pg.2*
- *La vaccinazione antinfluenzale pg.3-4*
- *appuntamenti - varie pg.5*

L'entusiasmo è alle stelle, l'impegno al massimo e il divertimento la fa da padrone. I risultati sono: CUS Pavia - Lecco 1-12, CUS Pavia - San Donato 2-5, Iride Cologno CUS Pavia 8-4. Bambini il futuro è vostro!

### L'Under 20 fa un piccolo passo avanti in casa.

L'Under 20 di Coach Nicola Cozzi scende in campo al Cravino contro il forte Parabiago nella seconda di campionato dopo la sonora sconfitta dell'esordio. Il risultato è negativo, il Parabiago torna a casa con un successo per 12 a 68, ma i Cussini possono considerarsi in parte soddisfatti per alcuni passi avanti fatti nell'organizzazione del gioco e per le due prime mete messe a segno in campionato. Forza ragazzi, forza!

## Rugby Serie C elite: *vittoria sofferta*

### CUS PAVIA RUGBY – IRIDE COLOGNO 22-19

Dopo l'amara trasferta di Varese si ritorna nel porto amico contro la neopromossa Iride Cologno che ha trovato buoni risultati nelle prime due partite; Pavia però riesce a ribaltare le sorti di questo difficoltoso inizio stagione strappando la vittoria agli ospiti al termine di una sofferente partita, nella quale Pavia prima finisce nel baratro e poi poco a poco ne esce e supera gli avversari a 3' dal termine. L'equipaggio di Prini parte forte e si instaura nella metà campo avversaria fin da subito e al termine di un'azione al largo su un veloce ribaltamento di fronte Braschi alza uno splendido pallone per Negri che si incunea nella difesa schiacciando in mezzo ai pali. Ma la doccia gelida arriva subito per i bollenti spiriti gialloblu e nemmeno 5' dopo Pagnussat approfitta di una dormita della difesa e grazie a gambe davvero calde percorre tutto il campo e va a pareggiare in meta. Pavia si riaffaccia davanti con un calcio di punizione piazzato da Disetti ma questa prima frazione ha tutta l'impressione di non andare bene per Pavia che si riaddormenta e Pagnussat si riporta in meta al termine di un'altra sgroppata. Ancora Cologno in questa fase della partita che si riporta in attacco e trova la terza meta della sua partita con il seconda linea Virzi che sfonda la linea difensiva e va schiacciare. La cicala di Cologno inizia già a cantare vittoria sul 19 a 10 a metà primo tempo ma non ha capito che se vuole sopravvivere nel lungo inverno pavese i punti si devono ammonticchiare lentamente e con il duro e lungo lavoro della formica Pavia si riporta leggermente a distanza con altri 3 punti per chiudere il primo tempo sul 13 a 19. Il secondo tempo è il frutto del lavoro di una squadra paziente che giocando insieme si porta sempre di più in avanti e sfruttando i calci concessi da una squadra poco corretta come gli avversari mette a referto ciò che serve per arrivare a fine partita in attacco. Merito del sempre più preciso piede di Disetti ma sicuramente della guida di Braschi a cui l'ammiraglio Prini affida il timone della sua ciurma, il Nostromo di Basilica Gioiano riesce a dare una gestione oculata ed esperta e permettere alla formichina gialloblu di ammonticchiare i preziosi punti per la vittoria e di



CLASSIFICA Serie C	punti
CUS BRESCIA	15
RUGBY LUMEZZANE	15
RUGBY MANTOVA	11
RUGBY VARESE	11
RUGBY BERGAMO 1950	10
BOTTICINO RUGBY UNION	9
RUGBY VALLE CAMONICA	8
IRIDE COLOGNO RUGBY	6
<b>CUS PAVIA</b>	<b>4</b>
RUGBY BORGO PONCARALE	0
GRANDE BRIANZA RUGBY	0
OSPITALETTO C.P.RUGBY	0

ributtare indietro sempre gli avversari con le bombarde allestite sul suo piede destro, sul finire della partita da bravo comandante navale che l'epica vorrebbe si sacrificasse per il suo equipaggio quando sul 22 a 19 a due minuti dalla fine si fa espellere per fermare una chiara azione da meta avversaria. Così Pavia trova la prima vittoria stagionale alla terza giornata e riesce a risalire dove molte squadre sarebbero crollate, prese tre mete nella prima mezz'ora di gioco il CUS ha trovato la forza di mettersi al lavoro e risalire il campo lentamente e a muovere il punteggio tutte le volte che fosse possibile e, se non fosse stato per foga e stanchezza, sarebbe pure riuscita a trovare segnature pesanti verso il fine gara. Tra due settimane il campionato riprenderà con Pavia di nuovo in casa pronto a rispondere ai propri tifosi se la vittoria odierna fosse un fuoco di paglia o l'inizio dell'incendio stagionale.

## La vaccinazione antinfluenzale nello sport

*Colloquio con il Dott. Marco Vescovi* di Cesare Dacarro

Influenza: un termine strano per indicare una malattia infettiva. “Le immense code o chiome delle comete non possono forse versare le influenze loro sui pianeti presso cui passano?” Così si pensava nel 14° e 15° secolo quando, appunto, si credeva che i virus si formassero nelle galassie e cadessero sulla terra come se fossero polvere di stelle. In assenza di ogni certezza sull’origine e sulle effettive possibilità di prevenzione della malattia, allora, restava la convinzione che “ad abbreviare la convalescenza gioveranno l’aria di campagna e le cure tonico-ricostituenti”. Le epidemie provocate da questa malattia, nel corso del ventesimo secolo, hanno causato milioni di morti e gravi perdite economiche in tutto il mondo. Probabilmente la più grave pandemia è stata quella che si è verificata nel 1918-19, chiamata spagnola, che ha ucciso più di 20 milioni di persone.



Dott. Vescovi

Oggi il termine influenza è di uso comune per indicare ogni malattia respiratoria acuta. Nell’influenza non complicata la febbre può essere presente fino ad un massimo di 7 giorni. Il virus viene trasmesso per contatto diretto o per via aerea attraverso secrezioni respiratorie infette. Si replica quindi nella mucosa respiratoria causando necrosi delle cellule delle vie respiratorie superiori, della trachea e dei bronchi. Si dice che l’influenza è una malattia che non cambia, provocata da un virus mutevole. La variabilità genetica ed antigenica del virus è straordinaria: per questo i virus continuano a cambiare le loro caratteristiche e non trovano ostacoli nella loro diffusione poiché la popolazione, di fronte a queste variazioni, si trova spesso quasi completamente sensibile all’infezione. La possibilità di modificare il proprio genoma deriva anche dalla capacità dei virus influenzali di infettare gli animali, uccelli e mammiferi compresi.

I vaccini rappresentano uno dei più efficaci strumenti a disposizione della medicina preventiva per impedire la diffusione di molte malattie infettive. Attualmente il CDC (Center for Disease Control and Prevention) elenca 28 infezioni prevenibili con la profilassi vaccinale. Nel caso dell’influenza, un atleta che pratica agonismo a buon livello, può essere esposto, quando contrae l’infezione, ad una sospensione della preparazione che può compromettere anche buona parte dei programmi della sua attività agonistica. Per gli atleti alcuni Autori suggeriscono di adottare programmi globali di prevenzione per ridurre i rischi derivanti dalle malattie infettive (C. Signorelli *et al.* 2011; M. Brozzi *et al.* 2012), anche mediante la vaccinazione. Tuttavia, com’è noto, le vaccinazioni incontrano spesso ingiustificate critiche. Nel caso del vaccino antinfluenzale è necessario chiarire alcuni aspetti correlati alle sue caratteristiche: ci può essere d’aiuto leggere il foglio illustrativo di un prodotto in commercio presso le farmacie. Intanto, il foglietto dice che: “il vaccino aiuta a proteggere dall’influenza”, non garantisce quindi l’immunità. Poi è bene sapere che la composizione del vaccino viene suggerita da WHO nel mese di febbraio per la stagione successiva. In pratica, più di 100 laboratori diffusi in tutto il mondo identificano i ceppi virali circolanti per indicare con grande anticipo la composizione del vaccino alle ditte produttrici. Per quest’inverno la composizione prevista è la seguente.

- A/California/7/2009 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Victoria/361/2011 (H3N2)-like virus;
- B/Wisconsin/1/2010-like virus (from the B/Yamagata lineage of viruses).

Il vaccino contiene antigeni purificati provenienti da tre differenti virus influenzali: due di tipo A e uno di tipo B. La sigla che li contraddistingue indica poi il luogo e l’anno in cui sono stati isolati per la prima volta e le caratteristiche antigeniche (H1N1, ecc.). Mentre il ceppo H1N1 è uguale a quello incluso nel vaccino dell’anno scorso, i ceppi H3N2 e B sono differenti. WHO prevede quindi che quest’inverno l’influenza possa essere causata da virus contro i quali la popolazione, anche quella vaccinata, non abbia sviluppato una adeguata immunità. I fogli illustrativi indicano che, come per tutti i farmaci, il vaccino può provocare effetti indesiderati, sebbene non tutte le persone li manifestino; non deve essere somministrato se il soggetto è allergico ai componenti del vaccino. Nel caso del vaccino antinfluenzale: alle uova, alle proteine di pollo o agli eccipienti. Gli effetti indesiderati sono tuttavia rari e di modesta entità e scompaiono senza trattamenti entro 1-2 giorni. Nel corso di grandi avvenimenti sportivi come le Olimpiadi il rischio di eventi epidemici di influenza è elevato. Numerosi casi di influenza sono stati descritti soprattutto nel corso delle

Olimpiadi invernali. La Società Italiana di Igiene suggerisce di far riferimento, anche per gli sportivi, alla proposta di calendario vaccinale per adulti che prevede 1 dose all'anno di vaccino antinfluenzale (raccomandato in presenza di fattori di rischio clinico, epidemiologico, occupazionale, viaggi internazionali, stile di vita od altro).

Quindi, vaccinazione sì o no? Poniamo la domanda al Dott. Marco Vescovi, medico dello sport, che segue praticamente tutti i canoisti pavesi.

**Dott. Vescovi, cosa ne pensa del vaccino antinfluenzale per gli atleti?**

Come hai detto l'influenza è una malattia autolimitantesi che dura circa una settimana, ma il problema per l'atleta è che una settimana di malattia equivale ad almeno due settimane di allenamenti saltati o perlomeno eseguiti ad una intensità diminuita. E se sei molto lontano da un impegno agonistico, puoi tranquillamente riprenderti e riprogrammare la preparazione, se sei vicino ad un appuntamento importante o unico, come sono le Olimpiadi invernali, rischi di buttare al vento anni di preparazione, di fatica e di sacrifici. Quindi, senza generalizzare, ma ponderando ogni singolo caso in funzione delle necessità e degli obiettivi degli atleti, vaccinazione sì.



**Ci sono altri vaccini che potrebbero essere consigliati, come quello contro lo Pneumococco.**

La vaccinazione antipneumococcica, al momento attuale, è fortemente raccomandata nei bambini e negli anziani in quanto aiuta a prevenire le infezioni da pneumococco responsabile di gravi otiti e polmoniti. Si potrebbe obiettare che l'atleta è sano e quindi non soggetto ad infezioni di questo tipo, ma spesso l'attività fisica intensa può anche portare ad un abbassamento delle difese organiche, e condizioni di vita comune (magari un po' spartana) possono favorire il diffondersi di infezioni batteriche di questo tipo.

**Gli atleti sono sottoposti ad allenamenti intensi che si svolgono in situazioni ambientali spesso disagiate, in queste condizioni il sistema immunitario può trovarsi in uno stato definito "open window" che predispone maggiormente alle infezioni; è vero, cosa ne pensa?**

Tutti abbiamo l'idea che fare sport all'aria aperta, magari anche d'inverno, fortifica l'organismo, ma, come accennavo prima, la "macchina" atleta è spesso sottoposta a stress notevoli che in condizioni particolari possono abbassare le difese immunologiche con conseguente aumento del rischio di contrarre infezioni.

**Quali metodi di prevenzione consiglierebbe in alternativa alla vaccinazione?**

Innanzitutto uno stile di vita corretto: alimentazione sana, giusto riposo, corretto carico di allenamento, ma soprattutto astensione dal fumo (che diminuisce la capacità di lavoro dell'epitelio ciliato nell'albero respiratorio, con conseguente accumulo di muco e possibile sovrainfezione).

Poi una attenzione particolare all'abbigliamento invernale (ci sono tessuti tecnici che proteggono benissimo dal freddo) e, al termine dell'allenamento, un veloce riscaldamento dell'organismo con una doccia calda. Esistono poi dei preparati farmacologici che hanno una funzione immunomodulante e questi possono essere usati in particolari condizioni negli atleti che tendono ad avere recidive di infezioni virali delle alte vie respiratorie.

**Una grandissima atleta, di cui ovviamente non faccio il nome, ha utilizzato preparazioni omeopatiche. Cosa ne pensa?**

Nasco come medico allopatico, con una preparazione quindi di tipo farmacologico; so che l'omeopatia non fa male, la mia esperienza però mi porta a concludere che in alcuni casi non è risolutiva: se io avessi una infezione batterica non esiterei ad usare gli antibiotici.

**Quali sono gli atleti maggiormente esposti alle infezioni delle vie respiratorie; l'incidenza di queste patologie è in aumento?**

A mio parere l'incidenza delle infezioni delle vie respiratorie è sicuramente in aumento nel corso degli ultimi decenni; la causa, secondo me, è da ricercarsi nell'inquinamento atmosferico causato soprattutto dalle polveri sottili che entrano nel nostro albero respiratorio (in modo particolare quando iperventiliamo sotto sforzo), ledono la mucosa e permettono così al virus di avere una via facilitata d'entrata nel nostro organismo. Sono convinto che quando, nelle belle giornate di nebbia pavese, con una umidità altissima, vado sul fiume o a correre, mi faccio un bell'aerosol di inquinanti!

La soddisfazione della fatica e il sentirmi fisicamente bene comunque sorpassa abbondantemente la preoccupazione di essere stato inquinato dalle polveri!



**MYagonism.com****un misto tra Pes/scudetto, FB e LinkedIn**

Acquisisce sempre più utenti il nuovo mezzo web per gestire il proprio talento. Visita il sito [www.myagonism.com](http://www.myagonism.com), scegli il TUO sport e scopri di cosa si tratta.

**JUDO CLUB PAVIA**

Sono ripresi i corsi di judo, ju jitsu, difesa personale per adulti e bambini presso la palestra JUDO CLUB PAVIA ([www.judoclubbpavia.it](http://www.judoclubbpavia.it)) La palestra è stata fondata nel 1969 da M° Luigi Fiocchi e continua oggi sotto la direzione del M° Giorgio Ciampi, VII dan. Le prime lezioni di prova sono gratuite. Giorni dal lunedì al venerdì ; bambini dalle 17.30 alle 18,30 , adulti dalle 18,30 alle 20,00. La palestra è convenzionata CUS: La palestra è facile da raggiungere con i mezzi pubblici ( autobus 1) e ha ampio parcheggio. Contatti : mail - [info@judoclubbpavia.it](mailto:info@judoclubbpavia.it) - tel 3489995648

**Appuntamenti delle sezioni**

Nel fine settimana il **Canottaggio** sarà impegnato nella gara di Costal Rowing di Sanremo, specialità marina del remo. Intenso fine settimana per la **Pallavolo**: sabato al PalaCUS saranno in campo le ragazze della 3<sup>a</sup> Divisione Under A e della Serie D, la Serie D maschile giocherà invece a Vigevano. Domenica sempre al PalaCUS giocherà la squadra B di 2<sup>a</sup> Divisione, le due squadre maschili di 1<sup>a</sup> Divisione giocheranno a Garlasco e a Vigevano. La sezione **Rugby** sabato giocherà al Cravino con la Under 16, domenica al Cravino con la Under 20 e a Lainate con la Under 14. La femminile sarà impegnata a Parabiago nel primo concentramento della stagione.

**SONO DISPONIBILI ONLINE****I PROGRAMMI DEI CORSI****PER L'ANNO SPORTIVO****2012/2013****[www.cuspavia.it](http://www.cuspavia.it)****CUS Pavia NEWS**

Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia diffuso via Internet

Direttore responsabile: Fabio Liberali

Vietata la riproduzione anche parziale se non autorizzata