Il lavoro,
la nostra passione

Ali lavoro è partner HR delle Nazionali di calcio

ITALIA FIGC | ali lavoro

TECHNICAL SUPPLIER

www.alilavoro.it

PADELCLUB

OUTLOOK ITALIA 2023

IL TREND È SEMPRE POSITIVO

GENNAIO 2024

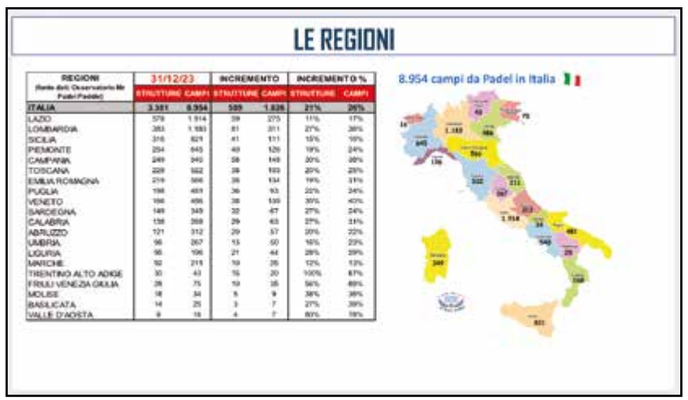
IN COLLABORAZIONE CON

ANALISI SULLO SVILUPPO D EL PADEL IN ITALIA NEL 2023

I numeri dei campi da padel in italia nel 2023 hanno registrato una crescita del 26% in più rispetto al 2022

di Carlo Ferrara

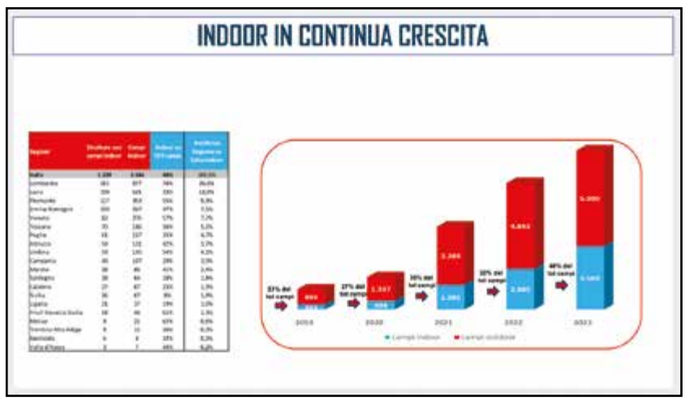
Eccoci con il consueto report di inizio anno, relativamente al 2023 appena terminato. Rispetto ai dati di fine dicembre 2022 (fonte dati "Cerca un campo da Padel" – Osservatorio sul Padel "Mr Padel Paddle") abbiamo avuto un incremento delle strutture (circoli sportivi, club di padel, strutture ricettive) del 21% che sono passate da 2.792 a 3.381 (+589). Per i campi l'incremento è stato del 26% da 7.128 a 8.954 (+1.826) ciò è dovuto ad una fase di maturazione di alcune regioni trainanti negli anni passati (Lazio, Sicilia e Piemonte) compensati dalla forte crescita della Lombardia e di altre regioni. Esistono 1.544 comuni dove è presente almeno una struttura dove giocare a padel (il 50% dei comuni con popolazione > di 5.000 abitanti ha un club di padel).



REGIONI (fonte dati: Osservatorio Mr Padel-Paddle)	31/12/23		INCREMENTO		INCREMENTO %	
	STRUTTURE	CAMPI	STRUTTURE	CAMPI	STRUTTURE	CAMPI
ITALIA	3.381	8.954	589	1.826	21%	26%
LAZIO	579	1.914	39	275	11%	17%
LOMBARDIA	383	1.183	81	311	27%	36%
SICILIA	316	829	41	111	15%	16%
PIEMONTE	254	643	40	126	19%	24%
CAMPANIA	249	642	38	149	20%	30%
TOSCANA	229	552	38	103	20%	23%
EMILIA ROMAGNA	219	566	35	134	19%	31%
PUGLIA	198	469	36	93	22%	24%
VENETO	198	456	38	139	35%	43%
SARDEGNA	149	349	32	67	27%	24%
CALABRIA	138	368	29	63	27%	21%
ABRUZZO	121	312	29	57	20%	22%
UMBRIA	96	267	13	50	16%	23%
LIGURIA	95	196	21	44	28%	29%
MARCHE	92	215	10	26	12%	13%
TRENTINO ALTO ADIGE	30	43	15	20	100%	87%
FRIULI VENEZIA GIULIA	28	75	10	35	56%	88%
MOLISE	18	34	5	9	38%	36%
BASILICATA	14	25	3	7	27%	39%
VALLE D'AOSTA	9	16	4	7	80%	78%

LE REGIONI

Le regioni con il maggior numero di campi e strutture sono il Lazio seguito da Lombardia e Sicilia. Il Lazio è la regione quindi che ha la maggiore incidenza di campi in Italia (il 21,4% dei campi nel nostro paese è concentrato sul territorio laziale, l'anno scorso era del 23%). Nel 2023 la regione trainante come numero di campi e strutture è stata la Lombardia (per anni a livello di piste il Lazio è stata quella dominante) con 81 strutture e 311 campi. Tra le regioni più grandi la Campania e il Veneto in termini percentuali sono quelle cresciute di più nel 2023 (+30% sulle strutture e 40% circa sui campi) in recupero rispetto al gap degli anni precedenti vs regioni similari. Vi sono 3 regioni con un incremento dei campi superiore al 70% come Trentino Alto Adige, Friuli venezia Giulia e Valle d'Aosta. I 3/4 delle regioni italiane (15) hanno più di 100 campi di cui 14 con più di 200 campi (nel 2020 c'era solo il Lazio sopra questa soglia). Si è passati da una media campi per singola struttura del 2,1 nel 2019 al 2,6 nel 2023 stazionaria rispetto all'anno scorso. Le regioni con la media di campi per struttura più alta sono il Lazio con 3,3 (3,2 nel 2022), la Lombardia con 3,1 (2,9 nel 2022) e a seguire il Veneto con 2,9 (2,7 nel 2022).



INDOOR IN CONTINUA CRESCITA

La crescita dei campi indoor quest'anno è rilevante (1.279 coperture in 12 mesi contro le 900 del 2022, registrando un incremento pari al 42%). Si è passati dal 23% di campi coperti nel 2019 al 40% attuale (se consideriamo i campi installati nei club nel 2023, escludendo le strutture ricettive, la percentuale sale al 48%)

ANALISI PER TIPOLOGIA DI STRUTTURE

L' 89% delle strutture con campi da Padel sono circoli multisportivi o club dedicati esclusivamente al Padel

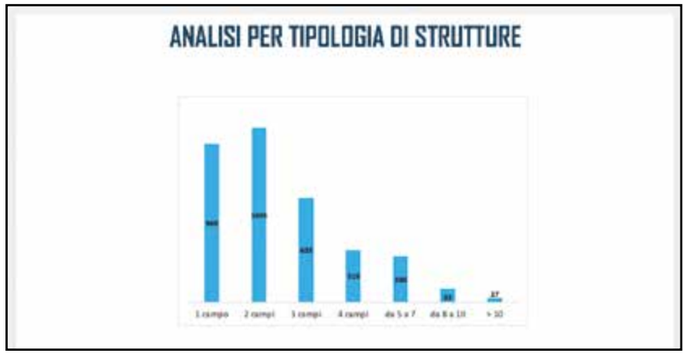
(circa 3000 strutture). Il restante sono strutture ricettive (8%) e altre tipologie minori come strutture comunali, stabilimenti balneari, palestre, piscine, centri commerciali, etc. Quasi l'80% dei club hanno meno di 4 campi, mentre sono più di 700 circoli sportivi quelli con 4 o più.

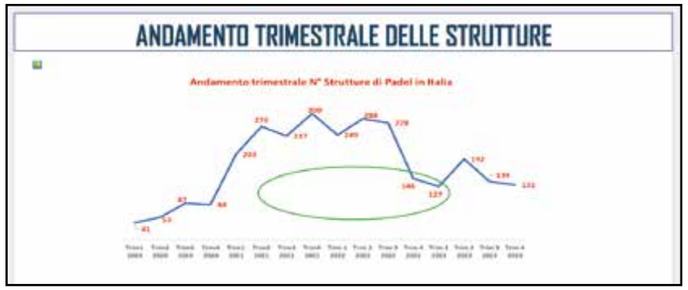
TOP PROVINCE E COMUNI

Rispetto al 2022 la provincia di Perugia scavalca Catania e abbiamo come new entry nella Top 10 Brescia al nono posto (esce Siracusa). Anche nel 2023 la città metropolitana di Roma è quella che ha avuto il maggior numero di nuovi club (40) e campi (220), seguita da Milano (15 club e 90 campi installati) e Torino (18;77). A livello di comuni è la città di Roma ad aver installato più campi nel 2023 ben 130 campi, raggiungendo quasi 1.000 campi totali, segue Milano con 38.

ANDAMENTO TRIMESTRALE DELLE STRUTTURE

Il boom di strutture con campi di padel è avvenuto tra il 1° trimestre del 2021 al 3° trimestre 2022 dove più di 1.830 club hanno realizzato campi di padel, dal 4° trimestre 2022 la crescita ha rallentato. I 4 trimestri 2023 hanno confermato questo rallentamento con una maggiore crescita nel periodo primaverile. Le cause sono maggior burocrazia nel costruire i campi (vincoli e permessi), limitato accesso al credito, lievitazione dei costi delle strutture (sia per costruire che per gestire un club, tema «bollette energetiche» tra le varie) e termine dell'«effetto Covid» (la domanda nel 2020 e 2021 era in parte gonfiata per la chiusura temporanea degli altri sport più diffusi a livello amatoriale).





RAPPORTO POPOLAZIONE VS CAMPI DA GIOCO

In Italia c'è un campo da padel ogni 6.740 abitanti circa (nel 2021 ogni 13.000), il Lazio e l'Umbria sono le regioni con il rapporto più basso. A livello provinciale quelle che hanno il rapporto più basso sono Latina (2.650), Roma e Siracusa (2.900), Teramo (3.000), Perugia, Sassari e Cagliari (3.200)
Vi sono province con più di un milione di abitanti come Salerno (14.400), Bari (10.433), Napoli (10.049), Bergamo (9.446), Firenze (9.111) con un rapporto ancora alto e quindi con margini di crescita superiori ad altre zone d'Italia.

PREMIERE PADEL 2024

ECCO IL CALENDARIO UFFICIALE

Premier Padel, il principale circuito ufficiale di padel professionistico, ha annunciato il suo attesissimo calendario 2024. La stagione 2024 vedrà lo svolgimento di 25 tornei in 18 Paesi di 5 continenti durante tutto l'anno, a dimostrazione dell'impegno costante di Premier Padel nel raggiungere nuovi mercati, far crescere il gioco a livello globale e ispirare sempre più persone a partecipare

La stagione inizierà il 26 febbraio 2024 con il Riyadh P1, che si svolgerà nell'ambito della Saudi Arabia's Riyadh Season, e sarà immediatamente seguito dal Qatar Major. Il tour si sposterà poi in Messico e Venezuela in Sud America prima di arrivare a Bruxelles e Andalusia in aprile e maggio. In seguito, il tour tornerà in Sud America – con la prima visita del Premier Padel in Paraguay e Cile. Il tour torna poi in Europa in giugno e luglio, prima di una pausa di metà stagione in agosto. La stagione riprende in Europa e nel Medio Oriente – con nuove sedi Premier Padel Rotterdam, Dusseldorf,, Svezia, Dubai e Kuwait City, con altri tornei previsti in nuove località, prima che il Milano P1 chiuda la parte principale della stagione, come ha fatto negli ultimi due anni. Il calendario 2024 si concluderà con la prima edizione in assoluto delle Premier Padel Tour Finals che si svolgeranno a Barcellona dal 18 al 22 dicembre 2024 e vedranno le coppie meglio classificate contendersi il trofeo finale della

stagione 2024 del Premier Padel. Premier Padel è stato lanciato solo nel 2022 e già dal primo anno è diventato uno dei circuiti in più rapida crescita dello sport mondiale. Nel suo primo anno di vita, oltre 500 giocatori di sesso maschile provenienti da tutto il mondo hanno partecipato ai tornei di Premier Padel, giocando in alcuni dei luoghi più iconici della storia dello sport, tra cui lo Stade Roland-Garros a Parigi. A marzo di quest'anno, oltre 110 giocatrici professioniste di spicco si sono unite a Premier Padel. Premier Padel si è assicurato accordi di trasmissione pluriennali che coprono oltre 180 Paesi, raggiungendo oltre 150 milioni di famiglie, mentre le prime due stagioni di Premier Padel hanno attirato quasi 25 milioni di visualizzazioni su YouTube. Nell'agosto 2023, Qatar Sports Investments (QSI) insieme alla International Padel Federation (FIP), con il sostegno della Professional Padel Association (PPA) e della International Padel Players Association (IPPA), hanno annunciato il raggiungimento di un accordo storico con Damm, proprietario di Setpoint Events che organizza il World Padel Tour (WPT), per l'acquisizione da parte di QSI del WPT e la creazione di un unico tour mondiale di padel professionistico – chiamato Premier Padel – nel 2024 sotto la governance della FIP. Il calendario Premier Padel 2024 sarà la prima stagione del nuovo tour unificato.

LE DICHIARAZIONI

Nasser Al-Khelaïfi, Presidente di Premier Padel ha dichiarato: "Siamo lieti di annunciare il nostro attesissimo calendario 2024. Quest'anno sarà la prima stagione del nuovo tour unificato Premier Padel, che porterà questo sport a un livello superiore, sia per i giocatori, che poniamo al centro del nostro tour, sia per l'intero ecosistema del padel. Non vediamo l'ora di vedere Premier Padel entusiasmare e ispirare i fan nelle nostre fantastiche località consolidate, ma anche nei mercati emergenti di tutto il mondo, mentre cerchiamo di far crescere questo sport in ogni modo. Il 2024 sarà un anno di riferimento per Premier Padel, mentre continuiamo con orgoglio a costruire uno dei tour più emozionanti dello sport globale".

Luigi Carraro, Presidente della International Padel Federation ha dichiarato: "La stagione 2024 segna l'inizio di una nuova era per il Premier Padel, in quanto il tour si espande a 25 tornei che si svolgono in 5 continenti – e diventa veramente il primo tour professionale globale del padel. Insieme alle nostre Federazioni Nazionali, siamo lieti di vedere questo sport aumentare il pubblico e i partecipanti in tutto il mondo, mentre il tour visita nuove città e paesi ispirando le nuove generazioni. Alla Federazione Internazionale di Padel siamo orgogliosi di creare un'eredità straordinaria e di costruire un futuro fantastico per il nostro sport, con i giocatori al centro dell'organizzazione del tour. Ci auguriamo che il 2024 sia la stagione più emozionante per il Premier Padel e anche per lo sport del padel".

Il Consiglio di Amministrazione della Professional Padel Association (PPA) ha dichiarato: "I giocatori sono entusiasti di giocare nel nuovo tour Premier Padel unificato e ampliato. Non vediamo l'ora di tornare nelle città in cui abbiamo un forte sostegno e grandi fanbase, così come di visitare nuove località, mentre continuiamo a lavorare con Premier Padel per elevare il padel a una maggiore rilevanza internazionale".

La International Padel Players Association (IPPA) ha dichiarato: "Dopo una prima stagione di successo nell'ambito del Premier Padel Tour, l'IPPA si aspetta una seconda stagione più importante, che si estenderà a un numero molto maggiore di tornei in tutto il mondo. Siamo felici dell'impegno di Premier Padel nel costruire un evento sportivo di successo per tutti e non vediamo l'ora di rafforzare il nostro rapporto per continuare a contribuire alla crescita del padel, anche femminile, in tutto il mondo. Siamo tutti entusiasti della stagione 2024".

IL 2023 L'ANNO DEI RITIRI DEI GRAN DI GIOCATORI... E IL 2024?

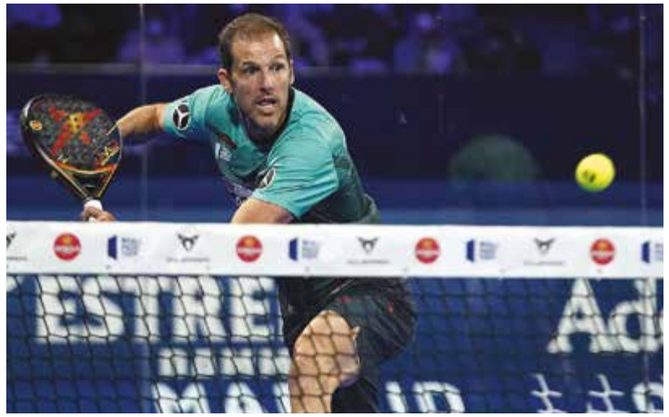
Sono stati diversi i ritiri nel 2023, leggende che hanno deciso di farsi da parte e dire addio al padel professionistico, lasciandosi alle spalle un'eredità eterna. Scopriamo quali sono i giocatori che hanno concluso la loro carriera nel 2023.

PABLO LIMA

Uno dei migliori drive della storia, con una mano sinistra molto potente che ci ha fatto divertire per molte stagioni e che ha appeso la racchetta al chiodo nel Madrid Master – World Padel Tour. Pablo ha fatto parte di una delle migliori coppie della storia, così come quella formata con Fernando Belasteguín. Il 'Cañón de Portoalegre' veniva da grandi anni con Paquito, Tapia o Stupaczuk, tuttavia, questo è stato particolarmente difficile per lui a causa degli infortuni. Ha iniziato con Coki Nieto, ma i problemi fisici non hanno permesso al progetto di brillare, quindi hanno deciso di separarsi. Mesi dopo, Lima ha deciso di concludere la sua carriera in un luogo speciale come la Caja Mágica di Madrid. I suoi ultimi rivali sono stati Juan Lebrón e Alejandro Galán e il suo ultimo compagno di squadra, Agustín Gómez Silingo. Il World Padel Tour gli ha reso un caloroso tributo in riconoscimento di tutta la sua carriera e l'intero mondo dello sport ha detto addio sui social media a uno dei migliori giocatori della storia.

JUAN MARTÍN DÍAZ

Anche "The Lord of Reflections" ha detto addio al padel professionistico nel 2023. A 47 anni e in procinto di compierne 48, Juan Martín Díaz ha giocato il suo ultimo torneo al Mexico Open del World Padel Tour. Senza dubbio, è stato uno dei ritiri più dolorosi per gli appassionati di questo sport. Dopo una vita passata ad essere uno dei migliori giocatori del mondo, il 'Galleguito' non riusciva ad avvicinarsi alla vetta della classifica da tempo. Tuttavia, è stato comunque in grado di lasciare incredibili momenti salienti in ogni torneo. In questa stagione, dopo tanto logoro, ha deciso di porre fine alla sua presenza nel circuito professionistico. Tuttavia, continuerà ad essere legato al padel, giocando nella Pro Padel League. Fa parte degli Atlantici di New York, dove si può continuare a praticare questo sport negli Stati Uniti. 13 anni come numero uno con Fernando Belasteguín e innumerevoli successi testimoniano una delle migliori carriere di sempre. Un riferimento per la nuova generazione che sta anche dicendo addio.



JUANI MIERES

Un altro dei giocatori che ha detto addio al padel professionistico è stato Juani Mieres. Il giocatore spagnolo di origine argentina, che era stato lontano dal World Padel Tour e dai tornei Premier Padel per alcuni mesi, ha giocato il suo ultimo torneo al FIP RISE Ciudad de Córdoba. Indubbiamente, un'altra leggenda del padel professionale ha detto addio. Un giocatore che, insieme a Pablo Lima, ha segnato un'epoca per le loro battaglie contro Fernando Belasteguín e Juan Martín Díaz. "The Princes" è sempre stato all'ombra della migliore coppia della storia, ma anche così, hanno raggiunto il numero 1 al mondo nel 2014.

MAPI E MAJO SÁNCHEZ-ALAYETO

La fine di un'era sta arrivando anche nel padel femminile. Una delle migliori coppie della storia dice addio al padel professionistico per concentrarsi su altri progetti. Le gemelle Sánchez-Alayeto sono ai vertici di questo sport ormai da molti anni e sono anche un esempio di auto-miglioramento. Mapi, che soffre di sclerosi recidivante-remittente ha combattuto la malattia gareggiando ai massimi livelli da quando le è stata diagnosticata nel 2021. Sono state numero uno per quattro stagioni nel World Padel Tour (2014, 2015, 2017 e 2018). Inoltre, hanno vinto 32 titoli nel circuito Damm, rendendoli due delle migliori giocatrici della storia. Nel corso della loro carriera hanno giocato insieme, con poche eccezioni, quindi sono anche un esempio di unità e perseveranza. L'ultima partita di Mapi sono stati i quarti di finale del Barcelona Master Final, insieme a Lucía Sainz. Mentre per Majo sono stati gli ottavi di finale del Mexico Open. Due giocatrici che, per dirla con le parole delle loro rivali, hanno cambiato il padel femminile.

ELI AMATRIAÍN

Il padel sorride un po' meno da quando Eli Amatriaín è entrato a far parte del club dei ritiri quest'anno. La giocatrice della Rioja ha anticipato la sua finale al Menorca Open, dove ha deciso di allontanarsi dal padel professionistico. Lo ha annunciato attraverso un post su Instagram, in cui ha riconosciuto di essere tranquilla per "sapere che è una decisione molto ponderata di molti mesi". Tuttavia, come Juan Martin Diaz, continuerà a giocare anche negli Stati Uniti, nella Pro Padel League.+. Eli ha conquistato l'affetto di tutto il mondo del padel durante la sua carriera. Una giocatrice sempre gentile e allegra, che brillava dentro e fuori dal campo. Insieme a Patty Llaguno, è stata la numero uno nella prima stagione del World Padel Tour nel 2013. Una guida di grande talento che mancherà molto sulle piste.

MARI CARMEN VILLALBA

Un'altra giocatrice che ha lasciato il padel professionistico nel 2023 è stata Mari Carmen Villalba. A differenza di quelli sopra citati, non è una giocatrice che passerà alla storia per i suoi titoli, ma per la sua dedizione a questo sport. La nativa di Malaga ha condiviso il campo con molte giocatrici di alto livello, come Carolina Navarro, Alba Galán e Ana Fernández, tra le altre. In questo caso, la sua ultima partita è stata al Milano P1 di Premier Padel, dove ha potuto salutare circondata da amici e rivali. 'Marikilla', come è conosciuta nel padel, ha confermato che continuerà ad essere legata a questo sport.

ANNA CORTILES

Anna Cortiles è stata la giocatrice che ha debuttato con i ritiri nel 2023. Il suo addio è avvenuto nella sua terra natale, a Reus, dove all'età di 26 anni ha deciso di lasciare il padel professionistico. La giocatrice catalana è stata una delle migliori della sua Comunità Autonoma e ha sempre gareggiato ai massimi livelli nel World Padel Tour. Ora, come molti altri già citati, gareggia negli Stati Uniti. La sua squadra nella Pro Padel League sono i San Diego Stingrays, dove è riuscita a raggiungere l'All-Star della prima stagione del circuito.

UN 2024 ALTRETTANTO TRAUMATICO IN TERMINI DI RITIRI

Se il 2023 è stato difficile, il 2024 sembra non essere diverso. Sembra che ci saranno molti giocatori che diranno addio la prossima stagione e sarà difficile doverli salutare.Il primo a confermarlo è Fernando Belasteguín, che ha riconosciuto che la prossima stagione sarà la sua ultima nel circuito professionistico. I problemi fisici del "Boss" sono stati fondamentali in questa decisione, quindi dovremo goderci il suo gioco nei prossimi mesi. Un altro giocatore che potrebbe ritirarsi sarebbe Miguel Lamperti, che ha deciso di rimanere contro ogni pronostico. Anche se non sarà l'anno prossimo, nei prossimi anni potrebbero arrivare anche altri giocatori come 'Sanyo' Gutierrez, Maxi Sanchez o Alejandra Salazar. Dovremo preparare i nostri fazzoletti e raccogliere le forze per salutare, come abbiamo fatto quest'anno, alcune leggende di questo sport.

URI BOTELLO

LA MIA SFIDA PER FAR CRESCERE GIOVANI TALENTI

Uri Botello, è nato a Melilla il 16 agosto del 1988. Una carriera che sarebbe potuta proseguire con ulteriori soddisfazioni, ma lo scorso anno all'età di 34 anni, Uri ha deciso di lasciare la competizione per dedicarsi all'insegnamento, con il supporto del brand SIUX, decisione scaturita dopo una stagione piena di infortuni che ha messo davanti a Uri la consapevolezza che non era più il caso di andare avanti. Oggi potrà dedicarsi ad un'altra delle sue passioni, fare il coach, potendo trasmettere molto anche alle giovani promesse. I risultati migliori – due volte campione d'Europa con la Spagna e per un periodo nella top 10 del ranking mondiale con due finali nel 2019 nel WPT – Botello li ha ottenuti nei 4 anni che ha giocato in coppia con il connazionale Javier Ruiz, con cui ha formato una coppia davvero insidiosa per tutti.

Perché diventare un allenatore?

Mi è sempre piaciuto insegnare, lo faccio da quando avevo 17 anni ed il mio obiettivo sarà trasmettere quello che ho imparato in tutto questo tempo. Mi aiuta anche a rimanere strettamente legato ai giocatori e all'ambiente professionale.

Quale metodo utilizza per creare una coppia vincente?

Fondamentalmente, cerco di farli accordare sullo schema di gioco che dovranno sviluppare. È molto importante che ogni giocatore sappia cosa può dare il suo compagno per formare un vero team.

Cosa pensa dei continui cambi di partner?

Non mi è mai piaciuto. Dà un'immagine di mancanza di serietà nello sport e spesso è colpa anche degli allenatori che consigliano male i giocatori. Penso che quando gli sponsor vincoleranno i giocatori ai loro contratti, lo sport diventerà molto più professionale, perché il giocatore ci penserà due volte se rompere o meno la partnership.

Come si fa a mantenere l'equilibrio all'interno del team?

Naturalmente i risultati sono il pilastro più importante. Ma anche avere intorno a sé una buona squadra, che tenga i piedi per terra e faccia capire al giocatore che quando le cose vanno bene non bisogna demoralizzarsi, bensì lavorare con impegno e umiltà.

Ritiene che la figura del mental coach sia importante per il giocatore?

Senza dubbio. È una parte in più della "gamma sportiva" del giocatore. Un allenatore invisibile che è molto importante per lo sviluppo del giocatore.

Il ricordo più bello della sua carriera? E il peggiore?

Il migliore senza dubbio quando ho vinto il WPT Challenger con Javi Ruiz a Melilla, la mia città natale, davanti alla mia famiglia, è stato il momento più emozionante della mia carriera. Poi anche la mia prima finale di un torneo importante a Minorca nel 2019 o quando sono stato campione d'Europa e vicecampione del mondo con la nazionale spagnola. Il peggiore nel 2021, quando mi sono dovuto fermare per un'operazione al ginocchio.

Se non avesse lavorato nel padel?

Pilota d'aerei, è il mio sogno irrealizzato!

Altri sogni nel cassetto?

Solo che mio figlio cresca bene e sia sempre in buona salute.

GONZALO DÍAZ SANGIORGIO

PER FARE UN TEAM CI VUOLE TEMPO

Gonzalo Díaz , conosciuto da tutti come Godo, è nato a Buenos Aires il 28 aprile 1980. E' stato un giocatore professionista e fratello minore del campione Matías Díaz. Ha iniziato a giocare all'età di 11 anni, seguito da suo padre Roberto ed è stato anche tra i primi 50 del ranking con diversi Challenge vinti nel circuito del WPT.

Perché diventare un allenatore?

Sono figlio di Roberto Diaz, che aveva alcune scuole di padel negli anni '90 dove insegnava e così dopo aver smesso di giocare, è stato più facile e veloce per me diventare un allenatore, con un padre che mi ha sempre aiutato a crescere. Per quanto riguarda i miei obiettivi, ora sono direttore del Los Reales Sport Club a Estepona e l'idea è di far crescere il club e la scuola di padel.

Quale metodo utilizza per creare una coppia vincente?

Lavoro tutta la settimana a ritmi serrati così che la coppia si adatti tra di loro per dare il massimo in campo.

Cosa pensa dei continui cambi di partner?

Beh, penso che ci sia molta superficialità in alcuni giocatori. Si perdono due tornei e già si vuole cambiare, quando invece per fare una squadra ci vuole più tempo e bisogna investire e crederci.

Come si fa a mantenere l'equilibrio all'interno del team?

Credo che l'equilibrio e la questione emotiva siano sempre più oggetto di studio da parte di psicologi che aiutano molto i giocatori. In tal senso il mental coach è fondamentale nella coppia e ormai l'80% dei giocatori ne ha uno.

Il padel sta diventando sempre più un gioco di potenza, cosa ne pensa?

Sì, questa accade soprattutto a seconda del terreno su cui si gioca ed è spesso divertente vedere come sta evolvendo il gioco rendendolo sempre più spettacolare..

Il ricordo più bello della sua carriera? E il peggiore?

Partecipare ad un Master con Lucho Capra alla fine della stagione è stato davvero fantastico, mentre i peggiori, qualche infortunio di troppo, ma se devo essere sincero, me la sono proprio goduta la mia carriera da giocatore.

Qual è il miglior torneo a cui ha partecipato, anche in termini di ospitalità, e perché?

Il Premier di Roma ed è stato pazzesco, c'era tutto: location, ospitalità ed ottimi servizi per noi giocatori quali la palestra, sala da pranzo, area relax. Anche il WPT di Monaco all'epoca è stato sogno, sia per la città che per il trattamento ricevuto ed anche perché ho raggiunto le semifinali (ride).

Cosa cambieresti di questo sport?

Nulla.

Cosa farebbe per far crescere questo sport nel mondo?

Penso che stia andando nella giusta direzione, è cresciuto molto negli ultimi anni e speriamo che le federazioni facciano il resto. Penso anche al fatto che le diverse celebrità di tutto il mondo che lo praticano, abbiano contribuito ulteriormente alla sua promozione.

Se non avessi lavorato nel padel, cosa ti sarebbe piaciuto fare?

Bella domanda, sicuramente qualcosa sempre nello sport, dato che a casa mia avevamo frequentato tutti l'INEF.

Hai qualche sogno?

Essere felice e stare sempre in buona salute.

È FEBBRE DEL PADEL IN GRAN BRETAGNA

CRESCITA RECORD!

Alcuni dei più antichi club di tennis della Gran Bretagna sono stati costretti a introdurre liste d'attesa per le persone che vogliono giocare a padel dopo aver lottato per soddisfare la crescente domanda di uno degli sport in più rapida crescita al mondo. Molti i nomi noti del mondo dello sport stanno abbracciando da tempo il padel, tra cui il due volte vincitore di Wimbledon Andy Murray, il manager del Liverpool Jurgen Klopp e il pilota di F1 Ferrari Charles Leclerc. Attualmente ci sono circa 350 campi da padel sparsi in tutto il paese. La Lawn Tennis Association stima che circa 90.000 persone attualmente giochino a padel nel Regno Unito, rispetto alle sole 6.000 del 2020. La LTA spera che ci saranno 1.000 campi e 600.000 giocatori entro la fine del 2026, secondo Tom Murray, ex Top Players tennista e Head of padel dell'associazione. "Abbiamo costruito circa 130 nuovi campi rispetto ai circa 70 dell'anno scorso, quindi si tratta di un aumento significativo. Ora ci sono 350 campi da padel in Gran Bretagna (il 600% in più rispetto al 2019) e 135 sedi registrate, con piani per un ulteriore sviluppo fino al 2024 e oltre". Nelle grandi città, i campi da padel sono spesso occupati da lavoratori europei che conoscono

Come riportato anche dal Financial Times è appena scoppiata la padelmania anche in Gran Bretagna, le previsioni sono di 1.000 campi entro il 2026. L'installazione di un campo da padel all'aperto costa in genere circa £ 75,000, Ma il costo aumenta di tre volte per i campi coperti

il gioco dai loro paesi d'origine, mentre nelle periferie e oltre molte persone anziane si sono rivolte al padel come forma di esercizio meno impegnativa. Un numero crescente di club di tennis tradizionali ha abbracciato il padel come un modo per aumentare le entrate e ampliare l'iscrizione, e ora sta correndo per costruire nuovi campi mentre l'appetito esplode. Molti dei club più prestigiosi di Londra ora offrono padel, tra cui l'Hurlingham Club di Fulham e l'Harbour Club di Chelsea, con 154 anni di storia, oltre a sedi di lunga data in tutto il paese, come l'Ilkley Lawn Tennis & Squash Club nello Yorkshire e l'Edgbaston Priory Club di Birmingham, entrambi fondati nel XIX secolo. Oltre ai club membri, gli investitori e le aziende private hanno costruito campi da padel nel tentativo di soddisfare la crescente domanda. Michael Gradon, amministratore delegato del costruttore e operatore di campi Game4Padel, ha dichiarato di ricevere "una mezza dozzina di chiamate a settimana" da parte di parti interessate che cercano di costruire campi. La sua società, che conta tra i suoi investitori la star del tennis Andy Murray e il capitano del Liverpool FC Virgil Van Dijk, gestisce attualmente 45 campi, ma ha un obiettivo di quasi 400 campi entro la fine del 2027. Gradon, ex membro del consiglio di amministrazione dei Campionati di Wimbledon, si aspetta che ci sia "un numero sempre crescente di club di tennis" che vogliono aggiungere il padel, ma ha avvertito che molti devono affrontare ostacoli elevati, tra cui un lungo processo di pianificazione, potenziali discordie tra i membri e costi di costruzione elevati.

Gradon crede invece che i centri ricreativi, i centri commerciali e i campi da tennis pubblici sottoutilizzati forniranno gran parte della prossima fase di crescita di questo sport. "I tipi di posti in cui puoi costruire un campo da padel sono quasi infiniti", ha detto.

È POSSIBILE MIGLIORARE IL NOS TRO LIVELLO DI PADEL SENZA UN ALLENATORE?

Avere un allenatore di padel è, senza dubbio, una delle opzioni più consigliate se vogliamo migliorare il nostro livello di gioco, ma è sempre così? Può essere migliorato senza avere un professionista al nostro fianco?

È vero che a volte può essere difficile trovare un allenatore che si adatti a ciò di cui hai bisogno, sia per un problema economico, perché non riesci a trovarne uno che ti piace o perché quello che ti è stato consigliato è a molti chilometri dalla zona in quello che vivi. Il mister Manu Martin ne ha parlato recentemente dicendo che ha incontrato diversi giocatori che senza aver ricevuto un corso di Padel sono riusciti a progredire a livelli di gioco molto alti. Ma ovviamente non sempre è cosi. Ci sono molti altri giocatori professionisti o meno, che hanno bisogno di essere allenati per sfruttare meglio le loro qualità. Diciamo che c'è chi si sforza di allenarsi da solo (autodidatta) e altri che hanno bisogno di aiuto per migliorare.

POSSIAMO MIGLIORARE QUINDI SENZA UN ALLENATORE? L'ALLENATORE DI ALE SALAZAR E ARIANA SÁNCHEZ LO CHIARISCE...

Come posso aiutare me stesso a migliorare?

Sebbene avere un allenatore sia un vantaggio, se abbiamo deciso di provare a migliorare da soli, dovremmo essere supportarti con materiale che sono alla nostra portata. Quale? Bene, leggendo libri, guardando video tutorial su Internet o iscrivendoti a piattaforme di formazione online come PadelMBA.

Quale livello di gioco possiamo raggiungere?

Se il nostro obiettivo è diventare un giocatore professionista e vivere della nostra passione per il padel, sarà molto complicato se non abbiamo professionisti intorno a noi.

Non stiamo parlando solo di un allenatore, ma anche di un mental coach o di un nutrizionista, per citarne alcuni. Il padel professionale copre molte aree per ottenere il meglio da noi quando siamo in campo.

5 CONSIGLI PER MIGLIORARE IL NOSTRO LIVELLO DI PADEL SENZA UN ALLENATORE... FONDAMENTALMENTE CONSISTE NEL RACCOGLIERE TUTTE LE INFORMAZIONI CHE POSSIAMO OTTENERE NEI MEDIA FARSI DEGLI APPUNTI E RIELABORARLI MEGLIO.

DOBBIAMO ANCHE ALLENARCI

Un modo per far progredire il nostro apprendimento è allenarsi. A volte ci concentriamo sul giocare a molti giochi di padel quando è consigliabile incontrare un amico e fare pratica. Se abbiamo un carrello porta palline possiamo allenarci, ad esempio, su quei colpi che facciamo più fatica. Con questo acquisteremo fiducia in questi colpi che sfrutteremo per le nostre partite in seguito.

OBIETTIVI STABILITI

Dato che non abbiamo un allenatore, dobbiamo essere noi a fissarceli. Si consiglia sempre di stabilire degli obiettivi per, dopo un po', vedere se li abbiamo raggiunti o meno. Quali obiettivi possiamo fissarci? Il modo migliore per selezionarli è scriverlo dopo aver giocato le nostre partite (ad esempio: cerca di non stancarti per arrivare al terzo set, meno errori di gioco, commettere meno doppi falli, migliorare il mio tiro di 3, ecc.).

REGISTRIAMO NOI STESSI MENTRE GIOCHIAMO

Anche se durante il gioco potremmo vedere alcuni errori che facciamo, il modo migliore per localizzarli è guardarci giocare in video. In questo modo non perderemo i dettagli di tutto ciò che facciamo bene e di ciò che sbagliamo nelle nostre partite o allenamenti.

GUARDIAMO LE PARTITE DI PADEL DEI CIRCUITI PROFESSIONISTICI COME IL PREMIER PADEL

Mai prima d'ora abbiamo avuto così tante partite di paddle professionistico a portata di mano. Pertanto, abbiamo l'opportunità di vederli e analizzare la loro forma di gioco, le strategie che seguono, la velocità dei loro colpi, ecc.

GIOCHIAMO PARTITE

Oltre all'allenamento, dobbiamo giocare tante partite non solo al nostro livello, ma anche al di sopra e al di sotto di esso. A seconda della partita che giochiamo, possiamo richiedere di più o di meno. Ad esempio, se giochiamo con persone che sono migliori di noi, un vero obiettivo sarebbe cercare di ridurre al minimo quella differenza nel gioco, cioè dimostrare che non siamo ad un livello di molto inferiore a loro. Al contrario, se giochiamo con persone peggiori di noi, dovremmo cercare di fare la differenza con gli altri giocatori.

SPORT E FINANZA
#sport&finanza

A cura di Marcel Vulpis

SERIE A UNIPOLSAI 2023-24

IN CRESCITA IL NUMERO DEGLI SPETTATORI

Confermando un trend inaugurato nella scorsa stagione, dopo i due anni contrassegnati dalla pandemia, la Serie A UnipolSai chiude il girone di andata 2023-24 in aumento dell'11% salendo dai 3.570 spettatori del girone di andata della scorsa stagione ai 3.968 di questa. Da segnalare la percentuale di riempimento degli impianti che passa dal 63% della scorsa stagione al 73% della attuale, con 7 società sopra l'80%.

Confermando un trend inaugurato nella scorsa stagione, dopo i due anni contrassegnati dalla pandemia, la Serie A UnipolSai chiude il girone di andata 2023-24 in aumento dell'11% salendo dai 3.570 spettatori del girone di andata della scorsa stagione ai 3.968 di questa. Da segnalare la percentuale di riempimento degli impianti che passa dal 63% della scorsa stagione al 73% della attuale, con 7 società sopra l'80%. Un altro dato importante da evidenziare è che, se confrontiamo i dati di questa stagione con quelli delle prime 15 giornate della stagione 2019/20 (l'ultima prima della pandemia) prendendo in considerazione soltanto le squadre che hanno militato in Serie A in entrambe le stagioni, si registra un incremento del 3% pari a 4.280 in questa stagione contro una media di 4.169 del girone di andata del campionato 2019/20. In particolare, 6 delle 13 società che sono state presenti in entrambe le stagioni hanno avuto un incremento e altre 2 (Reggio Emilia e Venezia) sono praticamente tornate al valore dell'ultima stagione prima del COVID-19 (rispettivamente -1% e -4%).

Anche la percentuale di riempimento torna ad avvicinarsi a quella della stagione 2019/20 arrivando al 73% contro il 76% della stagione 2019.-20. "Si tratta di dati importanti che confermano che siamo sulla strada giusta per avere sempre più pubblico nei nostri palasport a godere dal vivo dello spettacolo della Serie A – afferma il Presidente della Lega Basket Umberto Gandini -. Merito del grande e continuo lavoro della Lega e dei nostri club, impegnati a creare uno spettacolo sempre più appassionante, dentro e fuori dal campo , in un campionato particolarmente equilibrato ed avvincente".

A MILANO LA MAGGIOR AFFLUENZA MEDIA CON OLTRE 9 MILA SPETTATORI, PESARO SUPERA QUOTA 5 MILA. VARESE, BRESCIA E TREVISO OLTRE 4 MILA

È ancora l'EA7 Emporio Armani Milano a guidare la classifica per affluenza con 9.121 spettatori di media in aumento del 15.3 % rispetto alla scorsa andata, seguita dalla Virtus Segafredo Bologna con 6.024 (in aumento del 10.8%). Alle loro spalle la Carpegna Prosciutto Pesaro è l'unica a sfondare quota 5 mila con una media di 5.151. Poi 3 squadre oltre quota 4 mila: l'Openjobmetis Varese con 4.573, Germani Brescia con 4.361 e NutriBullet Treviso con 4.083. La percentuale di riempimento dell'Umana Reyer Venezia resta ancora la più alta con il 94% con Varese che si attesta seconda con il 90%.

INCASSI TOTALI OLTRE QUOTA 6 MILIONI DI EURO, IN TESTA LA VIRTUS SEGAFREDO BOLOGNA

Gli incassi della Serie A UnipolSai nel girone di andata raggiungono quota 6.329.711 € per una media di 52.748 00 €. Guida la classifica la Virtus Segafredo Bologna sfiorando il milione di euro (921.460 €, 131.637 € di media).Segue l'EA7 Emporio Armani Milano con 774.923 € ed una media di 110.703 €.

LE 5 GARE CON MAGGIOR PUBBLICO

Sono tutte di Milano le 5 gare con maggior affluenza: la prima è EA7 Emporio Armani Milano-Virtus Segafredo Bologna con 11.975 spettatori. Seguono le gare con l'Estra Pistoia (10.215); NutriBullet Treviso (9.729); Umana Reyer Venezia (8.695); Carpegna Prosciutto Pesaro (8.264).

LE 5 GARE CON MAGGIOR INCASSO

La gara tra EA7 Emporio Armani Milano e Virtus Segafredo Bologna, oltre a far segnalare la maggior affluenza, ha portato al maggior incasso dell'andata con 204.420 €.

Le altre 4 gare con più incasso si sono disputate alla Segafredo Arena in casa della Virtus Bologna: contro la Carpegna Prosciutto Pesaro (7.917 spettatori per 186.583 € di incasso); Bertram Derthona Tortona (6.501 spettatori e 139.006 €); l'Umana Reyer Venezia (6.317 spettatori per 138.532 €) e la NutriBullet Treviso (6.424 spettatori con 136.891 €).

A cura di Gabriele Ferrieri
Presidente ANGI Associazione Nazionale Giovani Innovatori

CES 2024

Innovazione, digitale, nuove applicazioni tra smartphone e robotica e molto altro sono ormai elementi essenziali e conosciuti del nostro quotidiano.

È appena terminato il CES di Las Vegas 2024, la principale kermesse globale dell'hi-tech di largo consumo rivolta agli appassionati e curiosi del settore. A far parlare di sé nelle ultime ore e presenti al CES sono state due iniziative ed in particolare, una totalmente made in Italy pensata e prodotta dall'azienda calabrese Searcode, che ha conquistato tutti ed anche qualche investitore. Ma andiamo per ordine. Iniziamo da un dispositivo tascabile che ricorda uno smartphone, ma che promette un utilizzo simile ad un assistente vocale come Alexa. Ad estrarre il coniglio dal cilindro, un produttore che ha aperto i pre-ordini in questi giorni. L'espressione non è casuale: il dispositivo si chiama infatti Rabbit R1. Viene pubblicizzato come un dispositivo che fa ciò che può fare un'app: organizzare una riunione, chiamare un'auto o modificare la data di un volo. Per fare ciò, l'utente preme un pulsante sul lato dell'R1, che ha le dimensioni di una carta di credito, e dice ciò di cui ha bisogno tramite walkie-talkie. Ha un sistema operativo interno, Rabbit OS, e il cosiddetto LAM (Largen Action Model), un sistema che fa eseguire le applicazioni all'intelligenza artificiale. Probabilmente la caratteristica più interessante dei Lam dell'R1 è la modalità di apprendimento sperimentale, che verrà integrata tramite un aggiornamento più avanti. Per far imparare una nuova azione al dispositivo, sarà sufficiente puntare la fotocamera dell'R1 verso lo schermo del desktop o del telefono ed eseguire l'operazione in questione e quindi impara dunque a vedere ed agire come gli umani. E passiamo ora ad una delle novità che ha riscosso un grande successo, quale Coverride, la prima cover elettronica per smartphone al mondo prodotto da un'azienda italiana. Il progetto è di Searcode, la startup calabrese Searcode, pioniere nella produzione di dispositivi di elettronica di consumo e già considerata tra le startup hardware più influenti in Italia. Non c'era posto migliore del CES, conosciuto come il palcoscenico globale per l'innovazione, per mostrare al grande pubblico le caratteristiche uniche di Coverride, smartcase che permetterà agli utenti di personalizzare istantaneamente il design del proprio smartphone con immagini, animazioni ed NFT. Progettata con l'intento di non essere solo un accessorio di protezione ma un vero e proprio strumento di design, Coverride si adatta alle esigenze e ai gusti di ogni utente grazie ad un'app dedicata che offre accesso a un'ampia varietà di design creati da artisti, creator e influencer internazionali, lasciando allo stesso tempo all'utente la possibilità di personalizzare con contenuti ad hoc. Searcode estende il valore di Coverride anche al mondo corporate, offrendo alle aziende un innovativo strumento di marketing e dando vita ad un nuovo concept di gadget aziendale: attraverso una piattaforma in cloud dedicata, le aziende potranno centralizzare e gestire in remoto le cover dei dipendenti, aggiornando in tempo reale e in modo sincronizzato i contenuti visualizzati sui display. Questa funzionalità trasformerà ogni cover in un vero e proprio pannello pubblicitario in movimento, consentendo di veicolare messaggi promozionali, valori aziendali o annunci speciali direttamente attraverso i dispositivi di partner, dipendenti e clienti.

SOMALIA SPORT CLUB
Il tuo club a Roma

VIENI A CONOSCERE IL MONDO DI
SOMALIA SPORT CLUB
LARGO SOMALIA, 60 (QUARTIERE AFRICANO)

NUOTO
FUNZIONALE
PESISTICA
POSTURALE
ACQUAGYM
BAGNO TURCO
SCUOLA NUOTO
BABY NUOTO
PILATES
SAUNA
YOGA
SPINNING

SOMALIA SPORT CLUB
LARGO SOMALIA 60 - 00199 ROMA
TEL 06 52460770
INFO@SOMALIASPORTCLUB.IT

WWW.SOMALIASPORTCLUB.IT

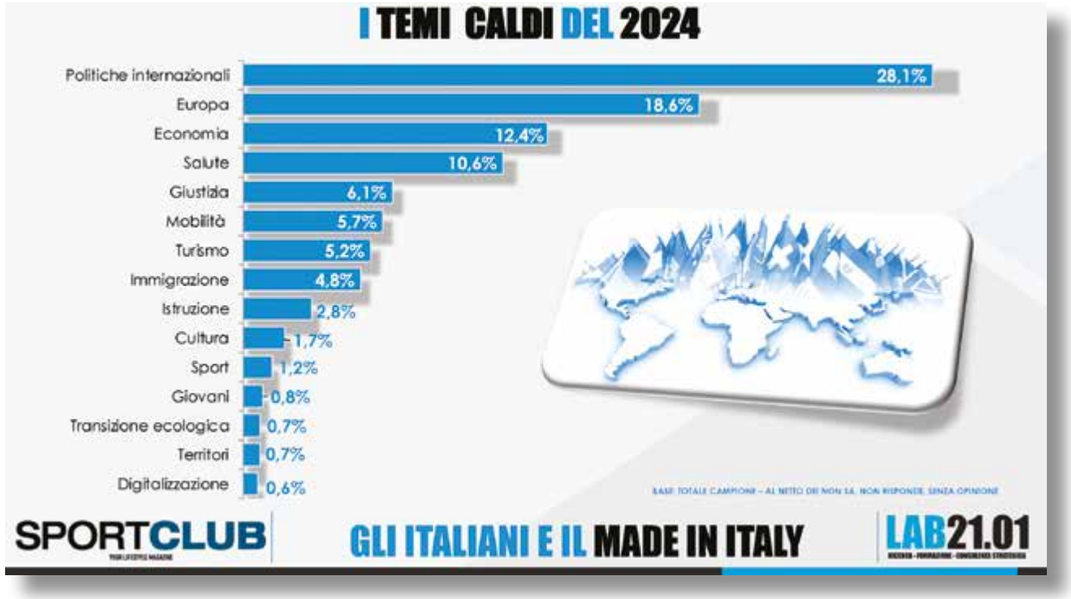
SOMALIA SPORT CLUB

A cura di Roberto Baldassari
Direttore Generale LAB21.01 e Professore Università degli Studi RomaTre

IL 2024 E GLI ITALIANI

L'istituto demoscopico LAB21.01 ha realizzato tra Dicembre 2023 e Gennaio 2024, in occasione dell'inizio del nuovo anno, un'indagine demoscopica tramite la somministrazione di 1.000 interviste valide e complete alla popolazione italiana maggiorenne.

Nonostante siano passati i oltre due anni dall'emergenza pandemica del COVID-19 resta ancora traccia ingombrante della paura sanitaria che viene affiancata da un'altra paura di carattere internazionale: il conflitto russo-ucraina e quello israeliano-palestinese colpiscono in maniera determinante l'attenzione degli italiani. La politica internazionale si posiziona infatti al primo posto tra i possibili temi caldi del 2024 (28,1%), seguita, complice anche la tornate elettorale di giugno, l'Europa (18,5%) seguita dall'Economia (12,4%).
Subito ai piedi del podio troviamo la Salute (10,6%), poi la Giustizia (6,1%), la mobilità (5,7%), il Turismo (5,2%), l'immigrazione (4,8%), l'istruzione (2,8%), la Cultura (1,7%) e lo Sport (1,2%). Chiudono la classifica, con valori che non arrivano all'1% la Transizione ecologica, i Territori e la Digitalizzazione.
Discorso diverso però quando agli italiani viene chiesto di individuare le priorità per l'anno appena iniziato: in prima posizione, nettamente staccata dal secondo tema, troviamo l'economia (38,1%), seguita dalla salute (19,7%), dal lavoro (18,2%), dal binomio scuola-istruzione (8,9%), dalla sicurezza (8,3%), dagli anziani e fasce deboli (4,7%) e dall'immigrazione (2,1%) come se, mai come in questo momento, l'agenda masse mediatica appaia forse scollata dai desiderata degli italiani che sembrano essere assolutamente concentrati sulla gestione delle risorse economiche delle rispettive famiglie.



L'ecocardiogramma colordoppler (una delle principali metodiche diagnostiche usate in cardiologia), utilizza la combinazione della tecnologia ultrasonografica con la metodica doppler.

L'ECOCARDIOGRAMMA COLORDOPPLER

L'ecocardiografia utilizza l'ecografia standard a due dimensioni per creare immagini del cuore statiche ed in movimento. Da alcuni anni la metodica ecocardiografica è in grado, grazie a speciali sonde e software dedicati, di fornire immagini in tre dimensioni (Eco 3D). L'ecocardiografia è diventata di routine nella diagnosi, gestione e follow-up di pazienti con malattie cardiache sospette o note. È uno dei test diagnostici più utilizzati in cardiologia, può fornire una vasta gamma di informazioni utili, comprese le dimensioni e la forma del cuore, la capacità di pompaggio e l'entità di eventuali danni ai tessuti. Un ecocardiogramma può anche fornire ai medici altre stime della funzione cardiaca, come il calcolo della gittata cardiaca, della frazione di eiezione e della funzione diastolica (fase di riempimento cardiaco). L'ecocardiografia è uno strumento fondamentale per valutare eventuali alterazioni del movimento delle pareti in pazienti con sospetta malattia cardiaca, in particolar modo nella diagnosi precoce di infarto miocardico in cui è possibile evidenziare anomalie regionali del movimento del cuore. Inoltre, è importante nel trattamento e nel follow-up dei pazienti con insufficienza cardiaca, valutando la funzione di pompa (frazione di eiezione) e l' elasticità del muscolo cardiaco.
L'ecocardiografia può aiutare a rilevare le cardiomiopatie, come la cardiomiopatia ipertrofica, la cardiomiopatia dilatativa e molte altre. L'uso dell'ecocardiografia da stress (sotto sforzo) può anche aiutare a determinare se un dolore toracico o sintomi ad esso associati siano correlati a malattie cardiache. Il più grande vantaggio dell'ecocardiografia è che si tratta di una metodica "non invasiva", che può essere ripetuta più volte, anche a breve distanza di tempo, senza alcun danno per il paziente. Non solo l' ecocardiogramma può creare immagini ecografiche delle strutture cardiache, ma può anche fornire una valutazione accurata del sangue che scorre attraverso il cuore mediante la metodica Doppler, utilizzando l'ecografia Doppler pulsata o ad onda continua. Ciò consente la valutazione del flusso sanguigno normale o anormale attraverso le camere cardiache e le quattro valvole di contiguità. Il color doppler, così come il doppler spettrale, viene utilizzato per visualizzare eventuali ostruzioni (stenosi) e/o rigurgiti (insufficienze) valvolari, fornendo una vera e propria mappa colorimetrica di fondamentale ausilio diagnostico. La tecnica Doppler può essere utilizzata anche per la misurazione del movimento e della velocità dei tessuti, mediante ecocardiografia Doppler tissutale. Con la metodica trans-esofagea è possibile, grazie aduna sonda ecografica inserita in un endoscopio, avere immagini ancora più nitide delle strutture cardiache ed una valutazione oggettiva dei difetti di comunicazione tra la parte destra e quella sinistra del cuore (shunt). L'ecocardiogramma trans-esofageo è inoltre una metodica fondamentale per visualizzare eventuali trombi presenti negli atrii durante la fibrillazione atriale. Vista la grandissima mole di informazioni che l'ecocardiografia colordoppler ci fornisce riguardo il funzionamento del cuore e le sue eventuali anomalie e la possibilità di eseguire l'esame in un semplice ambulatorio medico, è oggi di routine eseguire tale esame durante una visita specialistica cardiologica, associando informazioni cliniche, elettrocardiografiche ed ecocardiografiche per una più corretta ed accurata diagnosi.

STUDIO DR. UGO MIRAGLIA
VIALE GIULIO CESARE, 47
T 0694326290
u.miraglia@gmail.com
www.drugomiraglia.it

Fonte Be Different

RETINOPATIA DIABETICA: PARLA IL DOTTOR DE GAETANO

LA RETINOPATIA DIABETICA È LA CAUSA PIÙ COMUNE DI CECITÀ LEGALE TRA I 20 E I 65 ANNI. È QUINDI FONDAMENTALE EFFETTUARE UNA DIAGNOSI E UN TRATTAMENTO PRECOCI ASSOCIATI AD UNO STRETTO CONTROLLO GLICEMICO.

La retinopatia diabetica è una complicanza del diabete mellito, che, se non riconosciuta e trattata adeguatamente, può portare a grave deficit visivo. Il diabete causa un danno ai piccoli vasi retinici con sviluppo di edema e ischemia, e liberazione di sostanze come il fattore di crescita endoteliale vascolare (VEGF), che causa neovascolarizzazione retinica con sviluppo di emorragie, distacco di retina e glaucoma. È quindi fondamentale effettuare una diagnosi precoce attraverso controlli oculistici periodici a cui devono sottoporsi tutti i pazienti diabetici. Gli esami diagnostici quali l'OCT e la fluorangiografia retinica sono utili per classificare la malattia e indirizzare le scelte terapeutiche. In particolare, in presenza di edema maculare diabetico, il trattamento di prima scelta è l'iniezione intravitreale di farmaci cortisonici e anti-VEGF. Fondamentale è il trattamento laser delle aree ischemiche per prevenire la neovascolarizzazione. Il controllo della glicemia e un approccio terapeutico precoce sono fondamentali per evitare lo sviluppo di complicanze e preservare la funzione visiva.

DA SAPERE

L'OCT (Tomografia Oculare Computerizzata) permette, tramite l'utilizzo di raggi laser a bassa potenza, di avere una visione dei tessuti oculari superficiali e profondi dell'occhio. Con il laser si ispezionano retina e cornea consentendo la diagnosi di patologie del nervo ottico, della cornea e della retina. Si tratta di un esame non invasivo e del tutto indolore per acquisire la scansione della parte centrale della retina.

CURIOSITÀ

In Italia, secondo l'Istat (dati 2016), sono oltre 3,2 milioni le persone che si dichiarano affette da diabete; si tratta, pertanto, del 5,3% della popolazione (16,5% degli "over 65"). Rispetto al 2000 la legione dei diabetici si è incrementata di un milione di individui. C'è poi un esercito di malati (un altro milione di persone) che è del tutto ignaro di aver contratto la malattia. Traduzione: un diabetico su tre non sa di essere tale.

PERCHÈ SCEGLIERE IL DOTTOR CRISTIANO DE GAETANO

Specializzato in chirurgia del segmento anteriore oculare, in particolare della chirurgia della cataratta, il dottor De Gaetano si occupa anche di degenerazione maculare senile, miopia, glaucoma, chirurgia palpebrale e – ovviamente – retinopatia diabetica. Autore di svariate pubblicazioni scientifiche ha partecipato, in qualità di relatore, a numerosi congressi nazionali e internazionali.

Dr. Cristiano De Gaetano
Cell: 334 14.16.917
Mail: cristianodegaetano@libero.it

TRIUMPH

FOR THE RIDE

SPINGITI OLTRE

TIGER 900

NUOVA TIGER 900: VIENI A SCOPRIRLA DA TRIUMPH ROMA GRA.
In perfetto equilibrio tra performance di alto livello, componentistica di classe superiore, tecnologia evoluta ed inimitabile piacere di guida, la nuova gamma Tiger 900 e', ancora una volta, il riferimento della categoria. L'esuberante motore a 3 cilindri T-Plane, con intervalli di accensione irregolari, si prende il centro della scena, e ti invita a spingerti oltre. Oltre la prossima curva, la linea dell'orizzonte, la tua idea di avventura. Be Free, Ride Three.

TRIUMPH ROMA GRA Via Serracapriola, 48 - 00133 Roma T. 06/94534080 - **info@triumphroma-gra.it - http://www.triumphroma-gra.it**

NON SOLO FITNESS

Al Somalia Sport Club una grande stagione di Masterclass

La stagione 2023 2024 ha visto il ritorno di eventi sportivi al Somalia Sport Club, dopo lo stop forzato causato dalla pandemia, con un calendario ricco di lezioni speciali organizzate in varie domeniche dell'anno, con la partecipazione in collaborazione dei nostri istruttori. Un momento non solo di fitness ma anche di aggregazione sociale per allenarsi sempre al meglio, spezzando la routine e assicurando ancora più divertimento ai nostri utenti. La prima ad aprire le danze è stata la Masterclass di Acquagym, svoltasi il 22 Ottobre 2023: la piscina interamente dedicata alla lezione, con la partecipazione di ben 4 istruttori, Alessia Stefanini, Giuseppe Lisi e Francesca Maccaroni, capitanati da Federico Tessicini, che si sono scatenati a ritmo di musica, alternandosi nella conduzione. La seconda invece è stata dedicata ad una delle attività più amate in assoluto, l'Indoor Cycling! Stefano Pupatti e Dario Zanchi hanno creato un'atmosfera davvero magica, combinando la video ride con il ritmo delle percussioni eseguite dal vivo. Intensità, energia, passione in 75 minuti di pedalata tra paesaggi e immagini proiettate. Il prossimo appuntamento riguarderà una disciplina particolare, la Bioenergeticfitness, una ginnastica dinamica che varia a seconda delle esigenze della persona, che lavora sulla massa muscolare, rinforzando e allungando i muscoli attraverso esercizi combinati e varianti respiratorie, creata dalla nostra istruttrice Francesca Lefemine e che si svolgerà domenica 18 febbraio alle ore 11:00. L'obbiettivo della Bioenergeticfitness è quello di una formazione sportiva consapevole, con un allineamento mentale e fisico nella fluidità dei movimenti corporei, accompagnati dal giusto respiro. Francesca Romana Lefemine, ha un passato sportivo come ginnasta ed è attualmente insegnante di Pilates, Yoga Kundalini, e ginnastica funzionale. "Pratico Tai Chi per allinearmi alla natura e all'universo che ci circonda, insieme allo yoga Kundalini e la corsa. Sono stata insegnante di ginnastica artistica per bambini e ciò mi permette di utilizzare il gioco nel movimento. Attraverso questo percorso, fatto di respiro, movimento e radicamento sulla terra, arriverete non solo a cambiare il vostro corpo, ma a riconoscerlo come perfetto e intelligente. L'allenamento alterna fasi di esercizi dinamici intervallati da esercizi statici, con la variante respiratoria. La lezione ha la durata di 1 ora e 20 minuti: prevede sempre una prima parte di 10' che lavora sulla ricerca del radicamento dei piedi a terra; una seconda fase di allungamento durata di 10'; la fase centrale di potenziamento che dura circa 40 minuti e per finire gli ultimi 20' di allungamento muscolare per permettere al corpo di essere potente e flessibile allo stesso tempo. Tutto questo si traduce in una saggezza corporea che spinge l'individuo a riproporre la stessa modalità corporea come approccio mentale nella vita di tutti i giorni. L'elasticità guadagnata ci permetterà di adattarci ad ogni situazione, di guardare il mondo a testa in giù, o di fronteggiare ogni ostacolo con fierezza e piedi ben saldi". Il cambiamento fisico è evidente già dopo le prime due settimane di allenamento. Perderete in breve tempo il grasso in eccesso grazie all'alternanza dei battiti cardiaci e ogni muscolo sarà definito con l'allenamento costante. Il vostro corpo sarà forte ed elastico, e la vostra mente di conseguenza. Fronteggiare gli ostacoli della vita sarà meno faticoso e sarete più consapevoli del vostro corpo, perché sarà l'energia prodotta dal vostro corpo che vi darà soluzioni. L'ultimo appuntamento sarà il 17 marzo ore 11:00 con la masterclass di Yoga, insieme a Sibilla Alauria e Gaia Galluzzo, che ci faranno vivere un'esperienza meditativa diversa dal solito. Tutto ciò di cui avrete bisogno sarà..un partner! Le nostre istruttrici hanno preparato un allenamento che prevederà alcune pose da eseguire in coppia, in modo da scoprire la facilità di eseguirle con l'aiuto dell'altro e rendere la lezione interattiva. Lo scopo è creare un contatto sia umano che energetico, sentendo il respiro del proprio compagno, giocando con l'equilibrio, sperimentando un nuovo punto di vista e arricchirsi l'un l'altro.

www.somaliasportclub.it

OTTICA VASARI

P.zza della Repubblica, 61 - 00185 Roma • Tel: 06 48 82 240 • info@otticavasari.it • www.otticavasari.it

Mettiti comodo! A vendere o affittare la tua casa, ci pensiamo noi.

Disegniamo insieme
il futuro della tua proprietà.

RIVOLTA
IMMOBILIARE DAL 1956

Roma Centro
Via di Ripetta 124/125
Tel. 06.36308330 - 06.3701263
romacentro@immobiliarerivolta.com

Roma Prati
Viale Carso, 11-15/A
Tel. 06.3701263
segreteria@immobiliarerivolta.com

Roma Ponte Milvio - Vigna Clara
Via degli Orti della Farnesina, 110
Tel. 06.36308330
rivolta@immobiliarerivolta.com

Roma Fleming
Via Bartolomeo Gosio, 114-120
Tel. 06.6871062
info@immobiliarerivolta.com

Argentario Porto Ercole
Via della Marina, 20 - Porto Ercole (GR)
Tel. 0564.642953
argentario@immobiliarerivolta.com

Servizi e Consulenze
Via degli Orti della Farnesina 109/C - Roma
Tel 06.36304710
servizi@immobiliarerivolta.com

Numero Verde
800 600 600

www.immobiliarerivolta.com

Seguici su