

# Visti dalla Tribuna

## Periodico di informazione sportiva e attualità

Anno III - Numero 11 - 1 marzo 2025

ALIMENTARI - MACELLERIA

Eredi  
*Di Cicca Pucci Pietro*  
Spoleto dal 1950

Via Visso, 10  
0743 49177

Nuovo Punto Vendita  
Via Marconi, 336, 338, 340

## L'INTERVISTA

**Parla l'assessore allo sport, Federico Cesaretti. "Il Comune non si occupa solo dei grandi eventi". Cresce l'attesa per l'arrivo della tappa del Giro d'Italia 2026**

di Paolo Augusto Menconi

**T**ra le tante deleghe ricevute dal sindaco Sisti un paio di mesi fa, Federico Cesaretti detiene anche quella "ai rapporti con le società sportive". Proprio per questo "Visti dalla Tribuna" ha voluto approfondire con lui alcune tematiche. Partendo da quella che, nelle scorse settimane, è stata la notizia "bomba" sui rapporti tra la nostra città ed il Giro d'Italia.

"Spoleto - esordisce l'assessore - ha dato prova, in occasione della partenza della tappa del Giro 2024, di grandi capacità. Questo ha colpito in positivo l'organizzazione della kermesse e, per questo, al di là delle voci, ci aspettiamo che, nei prossimi mesi, ci venga fatta una proposta concreta per l'assegnazione di un arrivo di tappa per il 2026. E, se confermeremo lo spirito della scorsa primavera, quello che vede unitamente in prima linea le associazioni, i commercianti, gli albergatori, le forze politiche, potremo fare sicuramente bene anche questa volta".

D'altra parte Spoleto dimostra, nel corso dell'anno ed a più riprese, di essere una città votata all'organizzazione di eventi sportivi, dai più piccoli ai più grandi.

"Come Comune non possiamo che supportare queste iniziative: ciclismo, atletica, basket, pallavolo, motociclismo, bocce e persino la canicross... E ne sto sicuramente dimenticando qualcuna. Non possiamo che ringraziare chi lavora dietro le quinte per esaltare la nostra vocazione turistico-sportiva".

Al di là dei grandi eventi, c'è però il retro di una medaglia che vede le associazioni sportive in grande difficoltà nella gestione

quotidiana delle proprie attività.

"Sappiamo delle difficoltà che il nostro territorio sta avendo in questo momento storico per l'impiantistica sportiva. Non è facile per noi gestire le varie burocrazie, in particolare modo quelle legate ai vari bandi e finanziamenti (PNRR in primis ndr)".

Sì, però la situazione dello stadio "Mercatelli" ha superato un po' i limiti della sopportazione...

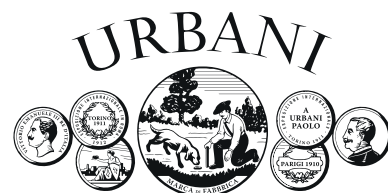
"Lo Spoleto ha sempre saputo la situazione in cui ci siamo trovati in questi mesi riguardo al Comunale. Ora ci siamo e parti-



Federico Cesaretti, assessore comunale allo sport

remo con i lavori, al termine dei quali potremo restituire un impianto totalmente rigenerato e che sono convinto ricompenserà la pazienza e la provvisorietà di questo periodo".

E dei prossimi obiettivi? "Innanzitutto parliamo anche di qualcosa che abbiamo fatto, ovvero il rifacimento degli impianti di San Nicolò ed il recupero, nei giorni scorsi, del parquet del Pala Tenda, che, grazie ad un accordo con la Provincia, abbiamo destinato a pavimentazione della palestra dell'Itis. E ci siamo anche con il progetto per il recupero della pista di atletica: quest'ultimo è esecutivo con un valore di 1,4 milioni di euro, che saranno divisi a metà tra il bando "Sport e Periferie" ed i fondi del bilancio comunale. La nostra pista sarà un fiore all'occhiello e non solo a livello regionale".



TARTUFI

"Dal 1852 ambasciatori del gusto italiano nel mondo"

SS. Valnerina Km. 31+300 - Sant'Anatolia di Narco  
Perugia - Umbria - Italia

E si chiude con un sogno nel cassetto.

"L'obiettivo futuro è quello di sviluppare un progetto per la riqualificazione della piscina comunale, avendo lo scopo sia di dare una casa ad una società come la Spoleto Nuoto che sta portando in alto il nome della città in contesti internazionali che di migliorare la struttura sotto il punto di vista dell'efficientamento energetico".

La speranza è che questo cassetto venga presto aperto.



Le

Ciance

de

Maccaretta

Vicino a Sant'Anna,  
dentro un palazzu guerciu,  
se trova e s'affanna  
la Camera du Commercio.  
Su 'a stanza che comanna,  
strapiena de bottoni,  
s'artrova e s'affanna  
lu capu Mencaruni.  
Non soffre de diabete,  
la glicemia è bassa  
per questo lui stravede  
pe' i dorgi e la melassa.  
Per questo ha registratu  
un pugno de ricette  
come lu Panpepatu,  
che Terni taglia a fette.  
Poi, prima de lu pranzo,  
senza ribatte cigliu,

a 'u Torculu de Costanzo  
ha missu lu sigillu.  
Amone l'ha chiamatu  
in tarda mattinata  
e cucì ha osannatu  
Fuligni e la Rocciata.  
Co' sti sigilli è basta,  
de pregiu e de concettu,  
solo Spoleti è armasta  
co 'u culu un po' scupertu.  
Eppure so' tant'anni,  
se 'a mente ce supporta,  
che senza fa li danni  
accunimo Gnocchi e Attorta.  
Commo pure è tantu tempu,  
senza far baroanda,  
che 'a voja emo spentu  
co' e Frappe e la Crescionda.  
Eppure sin da potti,  
co 'u porcu presu a lacciu,  
emo magnatu a tocchi  
Sfrizzuli e Sanguinacciu.  
E Mencaruni s'accorge,  
senza ave' imbarazzu,  
che per la parte dorge  
noi non c'avemo un cazzu!  
Parola de Maccaretta

**FERRONI AUTO**

NUOVO USATO

KMO

www.ferroniauto.it f i

Tel. 0743 51236

Castel Ritaldi • Spoleto

## IL TEMA

### Cavalli, ora cosa inventerai? Dopo la sconfitta di Coppa Italia, Spoleto con il fiatone. Il tecnico deve trovare subito soluzioni anti crisi



di Renzo Berti

L'immagine simbolo d'un sabato bestiale al "Curi" è in quel labiale - "non ci posso credere!" in cui il capitano della nave cerca dentro di sé un'idea nuova, dettata dal pericolo che quest'ultima affondi in mezzo alla tempesta, quando mancano otto "miglia" (giornate) per attraccare in rada. Alessandro Cavalli non lascia certo la tolda della sua nave nel momento più buio della stagione. Anche se si sente più solo, perché ha capito che qualcuno è pronto a processi sommari, tanto affrettati quanto ingiusti. Dimenticando, forse, che agli inizi del girone di ritorno, il tecnico biancorosso ha dovuto rinunciare per squalifica a tre giocatori insostituibili: Fabris, capitano Colarieti e Kola, il cui momento di opacità in zona gol non sfugge, di certo ai più. Ma l'uomo di Terni, separato alla nascita da Anthony Hopkins, è sin troppo navigato per non sapere che il calcio vive di queste situazioni. E mentre la finale di Coppa Italia Spoleto-Nuova Alba stava per finire, e la pressione saliva e le gambe cominciavano ad essere pesanti, non è stato neanche necessario voltarsi oltre Restani, il suo secondo, per capire che il suo Spoleto non riesce più ad essere quella gioiosa "macchina da guerra" che aveva irriso le avversarie nel girone di andata. Non fosse altro perché i risultati sono lo specchio di una situazione da guardare con occhio impietoso: 7 punti in altrettante partite con una sola vittoria, 4 pareggi e 2 sconfitte. Ed il Foligno, nonostante la "sindrome del Torino" del suo nocchiero Proietti, che recita il "cahier de doléances" una domenica sì e l'altra pure, è diventato imprevedibile conquistando ben 19 punti, che gli hanno consentito di annullare il gap di 10 lunghezze accumulato alla fine



L'allenatore dello Spoleto, Alessandro Cavalli (60)

del girone di andata.

E quindi? - Lo Spoleto, che vede un secondo posto come una possibilità da sbranare con i denti, s'è accorto di essere finito dentro a un paradosso, figlio di un braccio di ferro con la sorte perduto: però ora che mancano 8 gare, quell'impresa va inseguita, fingendo magari disinteresse e restando comunque fedeli ad un mantra che Cavalli urla alle stelle: "Qui stiamo ricostruendo il

calcio a Spoleto". La piazza d'onore, che dà diritto ad accedere direttamente alla finale dei play off, ha bisogno di qualche opportuna blindatura. Servono soluzioni urgenti per quella che è diventata la madre di tutte le sfide: la partita di domenica al "Santi" di Sant'Anatolia di Narco contro il Campitello. Cavalli, un irriducibile del pensiero, qualcosa si starà inventando. Il meno 2 dal Foligno aguzza l'ingegno.

## A TU PER TU CON...

### Biancorossi in riserva. Il diesse Del Frate: "Ora dobbiamo smaltire le tossine e tirare fuori tutto il nostro orgoglio"

Il tonfo dello Spoleto sul tappeto verde del "Renato Curi" si è sentito nitidamente anche a Foligno, dove sperano di far di un solo boccone di Colarieti e soci. La spia si è accesa ufficialmente a San Venanzo. Alcuni big della squadra biancorossa sono in riserva, e non potrebbe essere altrimenti quando si tira la carretta a mille all'ora per diversi mesi. Un caso fisiologico che andava messo in preventivo, perché fa parte del gioco e in assoluto fa parte della stagione di qualsiasi squadra: chi prima o chi dopo, c'è sempre il momento in cui si finisce per rallentare, per perdere qualche punto per strada. Non il primato, però. E questo resta comunque un punto di partenza importante per analizzare i prossimi passi dello Spoleto. La squadra ha speso tantissimo anche sotto l'aspetto mentale. Che gli uomini di Cavalli avessero bisogno di un po' di riposo era stato chiaro già dopo la Clitunno. Impossibile, però, fare il turn over con una panchina imbottita di under se la prossima avversaria si chiama San Venanzo. Lo Spoleto, sino a metà dicembre, ha tenuto ritmi straordinari dominando fisicamente sia lo stesso Foligno che il San Venanzo. Poi, a San Gemini si è presentato il conto di tale sforzo che ha inciso, soprattutto, negli uomini chiave: primo fra tutti il "cervello" del centrocampio Agostini. Che doveva essere il feroce predatore di palloni nella metà campo avversaria. Furore e qualità alla massima intensità, come ama cavalli. Ma così non è stato. Il diesse Alberto Del Frate, però, calza l'elmo del pompiere per gettare acqua sul fuoco del disfattismo.

Del Frate, perché secondo lei la squadra



Il diesse dello Spoleto Alberto Del Frate (55)

ha fallito i due appuntamenti più importanti della stagione?

"Sicuramente la stanchezza fisica ha pesato. Ma, ancor più, quella mentale. Nella finale di Coppa, però, la partita l'abbiamo sempre avuta in mano noi. Dopo aver subito il gol, abbiamo giocato ad una porta sola. Purtroppo, non siamo stati capaci di cogliere l'attimo fuggente davanti alla porta della Nuova Alba. Abbiamo divorato quattro occasioni da rete nitidissime. Questo è stato il nostro vero problema".

E' convinto che lo Spoleto possa ancora raggiungere il secondo posto?

"Se non lo fossi, mi farei subito da parte. Abbiamo tanta rabbia in corpo e speriamo di trasformarla in energia positiva. La squadra ha giocatori di prim'ordine, che debbono tirare fuori l'orgoglio e dimostrare di meritare l'Eccellenza. Ora, bisogna smaltire le tossine, recuperare le energie mentali ed essere una cosa sola nello spogliatoio".



Viale Martiri della Resistenza, 34 - Spoleto (Pg)



Onoranze Funebri

di Venanzi

VASTO ASSORTIMENTO  
ARTICOLI FUNERARI

ANDREA 335 5915944

ALBERTO 335 5820806

## IL PUNTO

### Ducato, ultime chance per evitare la coda dei play out



di Roberto Mattia

Come uno studente che vuole evitare di essere rimandato agli esami di riparazione. La Ducato Spoleto affronta la "verifica" tra le più importanti dell'anno, perché ci si avvicina a grandi passi alla campanella finale e l'obiettivo è scongiurare i play out. Per questo la sfida esterna con il San Gemini (sopra agli spoletini di quattro punti) sa tanto di prova decisiva per le sorti dei ragazzi di Cristian Bensi, ancora alla ricerca della prima vittoria della sua gestione. L'ultimo successo della Ducato è infatti datato 3 novembre, 2-0 a Todi: "È una gara spartiacque - ammette il diesse Lucio Stella -. Ci serve la vittoria, che manca da tanto e sarebbe fondamentale per la classifica ed il morale. Dobbiamo riuscire a portarla dalla nostra parte, sia nei fattori ponderabili che in quelli imponderabili. Ai miei dico: liberiamo la testa e giochiamo come sappiamo. Vedo la squadra in grande ripresa, in particolare dal punto di vista mentale. C'è stato un momento in cui la palla scottava e subentrava la paura, ma la nostra è una squadra che deve giocare e produrre. Credo che stiamo ricominciando a farlo, perché le ultime prove e gli allenamenti sono incoraggianti. La classifica non rispecchia, a mio avviso, il nostro reale valore. Ma la realtà dei fatti dice che stiamo giocando per tirarci fuori dalla melma. Purtroppo paghiamo qualche episodio sfortunato anche dal punto di vista arbitrale. E questo, alla lunga, pesa. Penso ad esempio al rigore non dato con il Cerqueto: anche quello fa la differenza, ma non deve essere un alibi. Se paghiamo la giovane età? No, non credo. Nelle ultime gare gli "under" hanno fatto benissimo e i gol sono stati di Stella e Bocci. Confidiamo, poi, nei recuperi di Ammenti e Romeo. Inoltre vedo in crescita Balzamo. Speriamo, domenica, di avere un piglio diverso e di ritrovare una vittoria che ci serve tantissimo".

**La lotta salvezza** - La Ducato deve per forza provarci, anche perché tutte le altre dirette concorrenti hanno sfide non facili: l'Amc 98, ultima ma rivitalizzata, gioca con il Bevagna; il Guardea riceve il Torgiano ed il Fanello va a Gualdo Tadino con un Cerqueto che ormai si è tirato fuori alla grande (chapeau!) e, soprattutto, il Todi riceve la capolista San Venanzo.

**In testa** - Già, sembra che ormai in cima i giochi siano fatti: la banda di Montecucco è a +6 sul Foligno e +8 sullo Spoleto e l'Eccellenza appare dietro l'angolo. Ora sono i Falchetti i diretti inseguitori, con il sorpasso effettuato alla luce delle cinque vittorie di fila (senza gol subiti) e dei 26 punti nelle ultime dieci partite. I play off, forse, saranno un ballo a due nella Valle Umbra.

## AMARCORD BIANCOROSSO

### Luciano Evangelisti, il numero 9 che portò a Spoleto il "passo doble"



di Alessandro Picotti

“Qui c'è la storia di alcuni decenni del calcio spoletino”, disse Virgilio, il figlio di Luciano Evangelisti (1933-2006) mentre mostrava voluminosi album di foto e di ingialliti ritagli di giornale a chi gli portò l'invito per partecipare al centenario della Virtus, svoltosi nel dicembre 2023.

Un riassunto minuzioso di quegli anni '50 e '60, custoditi in quella casa situata nel vicolo in fondo a via Monterone, dove visse dopo aver conosciuto Angela, una bella ragazza spoletina. La sua storia calcistica ebbe inizio quando la Lazio lo prelevò dalla Virtus del presidente Alfredo Loreti ed allenata da Aroldo Collesi.

Con la squadra Primavera bianco celeste, insieme al grande campione di tennis Pietrangeli, a Carradori e ad altri campioni, vinse il campionato italiano della categoria. Luciano era una vera promessa del calcio. Un giocatore dotato di grande tecnica e che venne ricordato per il suo «passo doble» alla Biavati, con il quale lasciava sul posto gli avversari. Con la Virtus vinse il campionato nel 1956-57, approdando in Quarta Serie in un torneo quanto mai difficile a cui prendevano parte squadre come il Perugia, la Ternana e la Torres. In quella vittoriosa stagione mise a segno 15 reti in 22 partite.

Nella successiva, in Quarta Serie, realizzò il gol decisivo nello spareggio contro il Perugia, che l'avrebbe fatta retrocedere. Cosa che non accadde, perché poi fu ripescata per il suo blasone.

Quello fu un gol fantastico Evangelisti infilò il pallone sul primo palo della porta avversaria, all'incrocio dei pali, direttamente da calcio d'angolo, nel vecchio stadio di Foligno ora conosciuto come «Campo de' li giochi», dove si svolge la Quintana. Era, quella, una sua specialità. Ma oltre ad avere doti di ottimo calciatore, Luciano era un giovane di buona cultura. Aveva conseguito la maturità classica, e quindi si iscrisse alla facoltà di giurisprudenza, a Camerino, dove giocò con la squadra locale diventando capocannoniere del campionato. Ma la sua meta definitiva sarebbe stata, per sempre, l'amata Spoleto. Dopo la partecipazione a due campionati, fu richiamato per il servizio di leva nel corpo degli Alpini. Tuttavia, nella Città del Ponte delle Torri lo aspettava il presidente Luigi Leoni, che con la sua A.C. Spoleto aveva allestito una squadra competitiva con l'obiettivo di vincere il campionato. Per questo ingaggiò Giovannini dalla Ter-

# L'ARCA

ABBIGLIAMENTO

CORSO GARIBALDI - SPOLETO  
INFO 0743 44555



Luciano Evangelisti, calciatore e tecnico dello Spoleto negli anni '50-'60

nana, Litti e Papa dal Perugia e Peretti dal Palermo. Erano questi giocatori la spina dorsale della squadra, insieme ai talenti locali. Francesco Roscini, Giuseppe Picotti, Silvio De Angelis e Manrico Fusari furono i calciatori più rappresentativi. Evangelisti allestì anche una scuola di calcio e si occupava della gestione della sede societaria di via dell'Anfiteatro dove stilava classifiche di rendimento per ogni partita, attribuendo voti ad ogni singolo calciatore. L'aspettava anche Angela, la sua ragazza, dalla quale ebbe due maschi ed una femmina.

Formò generazioni di giovani, molti dei quali parteciparono a campionati nelle serie superiori; in B e addirittura in serie A. Spiccano i nomi di Renzo Restani, Francesco Roscini, Silvio De Angelis, Gianni e Marcello Troiani, Sandro Ceccaroni, Marzio Mariani, Luigi Solfaroli, Alessandro Picotti e Tommaso Andreini. Con alcuni di questi vinse il campionato regionale Juniores nel 1964 e la Coppa Checcucci battendo la Bosico di Terni, che era considerata il vivaio della Ternana di allora. L'apice della sua carriera di successo fu quando raggiunse la finale nazionale contro la Spal, squadra di serie A, allenata da Giovan Battista Fabbri.

Continuò la sua carriera di allenatore in Toscana, dove vinse un campionato con il Chiusi. Fu richiamato anche dal presidente Giancarlo Mercatelli per allenare lo Spoleto nel campionato di Serie D.

Insomma, un ricordo lontano quello di Luciano Evangelisti, ma che non è stato mai cancellato dai decenni trascorsi. E questo per la dedizione e l'attaccamento che dimostrò sempre per i colori dello Spoleto.

## Sotto i riflettori



### Io ed Ilario: quelle storie di timidezza, microfoni e signorilità

di Francesco Bircolotti

**G**uardarti sempre negli occhi e portarti nel suo mare tranquillo e profondo, in cui perdersi tra racconti, spiegazioni, aneddoti e idee o teorie sempre convincenti, impossibili da discostarsi dalla verità. Il ricordo di Ilario Castagner, inevitabilmente impresso nella mente ed anche nel cuore di un (radio)cronista sportivo di provincia come chi scrive queste poche righe, non può che partire dal suo relazionarsi con gli altri: ti scrutava, cercava di capire il tuo ragionamento e trovare sempre la risposta migliore per soddisfarti, anche se c'era da ribattere, senza far pesare il suo ruolo. Poi, certamente, c'erano le capacità dell'allenatore, la sicurezza del personaggio navigato, i successi che nessuno potrà mai togliergli. Ma il Mister era prima di tutto un maestro nell'essere uomo; mai sopra le righe, un gesto di stizza o, men che meno, uno sgarbo. Anche quando le interviste diventavano insidiose o lunghe e noiose. Con tutti era così. E sì che di detrattori o

semplici avversari (anche nella dialettica) ne ha sempre avuti. Ma il suo modo di fare, appena descritto, non era tale solo nell'ambito della stampa. Castagner utilizzava sempre il suo savoir-faire: non per moda o convenienza, ma perché l'essere "Signore" lo aveva nel sangue. Come quella volta che, nonostante rabbia e delusione, aprì le porte della sua casa di Lacugnana ai giornalisti per "aspettare" in-



Francesco Bircolotti e Ilario Castagner

sieme l'esonero da parte di Luciano Gaucci. Di tutto questo deve essersi innamorata sua moglie Liliana, così come il suo essere sempre sereno rapì il sottoscritto sin da quando il mio "vate" Mario Mariano me lo presentò la prima volta. Ammetto che, lì per lì, non mi sentii a mio agio: un po' per il timore reverenziale di fronte a quello che ho sempre considerato un mito e un po' perché quando due timidi

si incontrano è ben difficile che ci si "sbrachi" alle prime battute. Sì, perché di fondo, anche se non aveva problemi di dialettica, Castagner era un timido. E forse proprio questo nostro modo di essere nel tempo ha coltivato la stima reciproca. Quasi sempre, per dire, preferiva minimizzare i suoi successi, almeno in pubblico, per goderseli nel proprio intimo o, al massimo, in famiglia. Si imbarazzò non poco, ad esempio, quando nel mezzo della riffa organizzata durante la cena natalizia da Gaucci a Penna in Teverina, in una delle sue proprietà, il Presidente davanti a noi giornalisti invitati gli fece "casualmente" vincere un'aquila d'argento quasi più grande di lui, aggrappata su un blocco misto di cristalli, alabastro e pirite. Avrebbe preferito scomparire dietro il dono... Timido dunque. Ma anche tenace, puntiglioso, perfino tignoso. Qualità che a Perugia, divenuta la sua città, tutti apprezzano e che ti fa avere una marcia in più. Tigna sempre messa nel cercare (e riuscirci) di far gol da calciatore, poi nel costruire il "miracolo del Perugia imbattibile". Infine, nel voler essere sempre "pulito" non perché doveva stare simpatico a tutti per forza, ma perché per lui contavano sincerità e lealtà. Non poteva che nascere, insomma, il grande feeling vissuto con i tifosi e i perugini. Dei quali parlerà sempre "con i guanti". Perché lui e noi, me compreso, ci siamo davvero voluti bene...

**PROMOZIONE**

**GIRONE B - XXIII giornata**  
(Sabato 1 Marzo 2025 - ore 14.45)

A.M.C. '98 - Bevagna Foligno - Petrigiano

**2 MARZO 2025 - Ore 15.00**

Cerqueto - Fanello	Sangemini - Ducato
Guardea - Torgiano	Spoletto - Campitello
Nestor - Clitunno	Todi - San Venanzo

**CLASSIFICA**

S. Venanzo	55	Cerqueto	26
Foligno	49	Clitunno	23
<b>Spoletto</b>	<b>47</b>	Sangemini	23
Bevagna	39	Todi	20
Campitello	38	Guardea	20
Petrigiano	36	<b>Ducato</b>	<b>19</b>
Torgiano	35	Fanello	16
Nestor	27	A.M.C. '98	15

**GORI**  
AUTOCARROZZERIA

Via Giovanni Marcora, 16  
06049 Spoleto (PG)

Tel. +39 0743 522702  
Tel. +39 335 8360 176

Email [info@autocarrozzeriagori.com](mailto:info@autocarrozzeriagori.com)

**obis** | obiettivo **sicurezza**  
[www.obiettivosicurezzaalavoro.com](http://www.obiettivosicurezzaalavoro.com)

**Azienda Farmacie Comunali Spoleto**

**SERVIZI:** Elettrocardiogramma, Holter Cardiac, Holter Pressorio, Dermatologia, Vaccinazioni antinfluenzale, Pressione arteriosa, Glicemia, Emoglobina glicosilata, Colesterolo LDL HDL - Trigliceridi - Foratura auricolare CUP Tamponi rapidi

**NOLEGGIO:** Bilance per neonati, Tiralatte, Stampelle canadesi

Viale Martiri della Resistenza, 67/A - c/o Il Tigre - Tel. **0743 49804**  
Via San Benedetto, 109 - Località San Venanzo - Tel. **0743 260403**  
06049 **Spoleto** (Pg) [afcspoleto.it](http://afcspoleto.it) - [info@afcspoleto.it](mailto:info@afcspoleto.it)

**Gravidanza e cibi da evitare: scopri tutti i consigli!**

Durante la gravidanza, mangiare per due non è necessario, ma anzi pericoloso: prendere troppo peso può portare infatti la donna a sviluppare patologie croniche quali ipertensione arteriosa e diabete. È importante quindi tenere sotto controllo il peso, anche con l'aiuto del proprio medico o del ginecologo, ed effettuare scelte alimentari sagge. No a cibi come uova crude, carne poco cotta e formaggi non pastorizzati. Sì, invece, a frutta e verdura (meglio se ben cotte, e comunque sempre ben lavate), cereali integrali e proteine magre. Assicurati di aumentare l'assunzione di cibi ricchi in iodio e preferisci alimenti ricchi di fibre e liquidi. Grazie a questi consigli sull'alimentazione ed evitando la sedentarietà potrai prevenire anche la stipsi, comune durante la gravidanza.

**SIMONE & GIANLUCA PARRUCCHIERI**

VIALE G. MARCONI SPOLETO Telefono 0743 522433

**Visti dalla Tribuna**  
Periodico di informazione sportiva e attualità

Direttore Responsabile: **Renzo Berti**  
Autorizzazione del Tribunale di Spoleto 22.09.2022 al numero 1/2022  
Hanno collaborato **Francesco Bircolotti, Roberto Mattia, Paolo Augusto Menconi, Alessandro Picotti.**  
Le foto sono di **Marco Sivori** (Spoleto).  
Schede: **M.D.T.** La vignetta è di **Marcello Titta.**  
Stampa: **Grafiche Millefiorini - Norcia (Pg)**  
**Edizione on line: [www.duemondinews.com](http://www.duemondinews.com)**  
Potete scriverci a: [renzoberti66@gmail.com](mailto:renzoberti66@gmail.com)  
*Dedicato a mia figlia Eleonora*