

SUD EXPRESS

Notizie

ANNO 5 N° 54 - Giugno 2022 - Editore: Sud Express associazione culturale
Registrazione Tribunale di Cagliari n. 15/17 del 22.12.2017
Grafica e impaginazione: Salvatorangelo Piredda - Direttore responsabile: Severino Sirigu
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70% CAGLIARI C/CA/06/2018

La Torre dell' ARTE

Pag. 2 e 3

Dolianova
Art Tower



L'ARTE PER GUARDARE AL FUTURO



L'inaugurazione del museo

Cultura, storia, architettura, cinema, fotografia, editoria, stage, incontri, performance, convegni, memoria e lo straordinario sistema di relazioni al Museo D.A.R.T. a Dolianova

Domenica 8 maggio, nella Torre dell'Acqua di Dolianova, è stato inaugurato il Museo D.A.R.T., splendido progetto affidato alla gestione dell'associazione Casa Falconieri che, da oltre trent'anni, promuove la diffusione dei linguaggi dell'arte e della cultura a livello internazionale. «*Stiamo realizzando qualcosa di unico* – ha detto il sindaco Ivan Piras, dopo il simbolico taglio del nastro –, *attraverso il mondo dell'arte andremo a ricercare e promuovere un valore culturale aggiuntivo che ci consentirà di sfruttare al meglio importanti opportunità sinergiche di carat-*

tere economico e sociale». Ed è quello che prevede il progetto. Il Museo D.A.R.T. sarà un centro di cultura, che trasmetterà il passato, il senso dell'identità collettiva, mantenendo vivo l'interesse e l'entusiasmo del fruitore, emozionandolo; sarà anche importante mezzo di ripresa occupazionale locale e di inclusione sociale. Un luogo di cultura, deve proiettarsi in questa direzione: far crescere la cultura della sua comunità, divenendo un punto di riferimento e di raccordo per gruppi di ricerca, scuole e strutture associative culturali e artistiche. L'edificio cilindrico del 1957,

alto quasi trenta metri, non sarà solo sede espositiva di mostre temporanee e custode di preziose collezioni d'arte contemporanea ma anche un laboratorio museale sperimentale, dinamico attivo e fattivo, in continua evoluzione. Edificio che sta offrendo, all'amministrazione comunale, la possibilità di realizzare il primo Museo di Arte Contemporanea del Sud Sardegna orientale, attraverso Casa Falconieri, struttura che si occupa di portare avanti un'iniziativa sostanzialmente originale nel panorama isolano e non solo. «*Il progetto* – continua il primo cittadino – *di-*

venta un elemento imprescindibile per poter mettere in evidenza quelle caratteristiche che possano fare di Dolianova una città capace di guardare al futuro con ambizioni e pianificazione di carattere strategico». E bisogna ammetterlo, pochi altri centri dell'Isola possono vantare – ad oggi – quello spirito innovativo verso gli spazi culturali e anche ricreativi così ben rappresentato dalle iniziative promosse negli ultimi anni dall'amministrazione comunale e dalle tante realtà associative e anche imprenditoriali presenti nel capoluogo del Parteolla.





L'educazione alimentare nei banchi di scuola

Mangiare bene fin da piccoli è importante per porre i pilastri per una crescita sana. Di conseguenza è importante spiegare ai bambini quali alimenti mettere in tavola e insegnare loro le regole di una corretta alimentazione che serviranno per tutta la vita. Nasce da questa constatazione l'importante attività di educazione alimentare realizzata grazie alla collaborazione tra l'amministrazione comunale di Dolianova, la scuola e il Servizio igiene, alimenti e nutrizione della Asl di Cagliari. Si tratta di un progetto pilota che, in questa prima fase, è indirizzato alle classi quarte della scuola primaria di Dolianova. L'obiettivo è creare la piena consapevolezza del cibo assunto, comprendendone gli effetti sul proprio organismo e imparare a riconoscere la qualità e la quantità, senza trascurare infine l'importanza di associare a una corretta alimentazione la giusta dose di attività fisica e sportiva.



TURISMO E DEVOZIONE CON IL CAMMINO MINERARIO DI SANTA BARBARA



Salvatore Follesa, proprietario della miniera di S'Ortu Becciu, mostra la sezione longitudinale delle gallerie

L'amministrazione comunale di Donori guarda con sempre maggior interesse ai percorsi spirituali e alle destinazioni di pellegrinaggio della Sardegna: l'obiettivo è promuovere iniziative capaci di incentivare il turismo lento, a contatto pieno con natura, cultura e identità. Il Consiglio comunale, convocato dal sindaco Maurizio Meloni, ha approvato la delibera che prevede l'adesione alla Fondazione del Cammino minerario di Santa Barbara. Il piccolo centro del Parteolla farà parte in-

tegrante di un itinerario che si sviluppa in Sardegna lungo gli antichi cammini minerari che attraversano i luoghi di culto e le chiese dedicate alla patrona dei minatori. Tra gli obiettivi c'è anche quello di sviluppare nuove opportunità turistiche valorizzando i territori locali e le risorse del posto.

L'iniziativa vuole dare impulso al turismo lento della Sardegna, implementando l'offerta turistica con la costruzione di nuovi cammini capaci di valorizzare il patrimonio identitario e devozionale del nostro territorio.

«È un progetto a cui teniamo tantissimo – sottolinea il sindaco Meloni – la nostra miniera racconta un passato di grandi sacrifici per la nostra gente, oggi può darci un'opportunità di sviluppo». I turisti seguiranno le orme dei vecchi minatori di S'Ortu Becciu, antico giacimento di piombo e quarzo dal grande valore storico e culturale per la comunità di Donori. La vecchia miniera si trova a circa 4 chilometri dal centro abitato, immersa in un paesaggio dominato da vigne e uliveti.

L'idea è quella di realizzare un percorso dedicato: «Il nuovo itinerario partirà da Sinnai, la cui patrona è proprio Santa Barbara, e arriverà a Donori – conferma il presidente della Fondazione Giampiero Pinna – dove prevediamo di realizzare una stazione di sosta per i pellegrini. Il percorso proseguirà poi verso Senorbì, cittadina che celebra il culto della sua patrona Santa Barbara». Un altro pezzo del

cammino riguarderà invece il Sarrabus Gerrei: Silius, San Basilio e Villasalto, luoghi di miniere e di devozione verso la protettrice dei minatori. «Sono percorsi accessibili a tutti – prosegue Pinna –, stiamo creando un bel rapporto tra i pellegrini e le comunità attraversate dall'itinerario». La speranza è dare un nuovo impulso al rilancio economico ma anche culturale di un territorio molto vasto e ricco di suggestioni antiche. Ne è convinto anche l'assessore comunale all'Ambiente Luigi Coda, che alla miniera ha dedicato anni di studio: «S'Ortu Becciu era un sito importante per l'industria mineraria sarda ed è molto importante poterla valorizzare anche in chiave turistica. Il patrimonio immobiliare per fortuna è salvo. La foresteria, i magazzini, la cabina elettrica e persino le stalle possono essere ristrutturate. La galleria Sant'Antonio, completamente scavata nella roccia, potrebbe essere resa accessibile».



Il palazzo della direzione del sito minerario di Donori

I GIOVANI E L'INTEGRAZIONE



Portare le nuove generazioni nel cuore dell'Europa. È questo l'obiettivo del laboratorio progettuale per l'integrazione europea promosso dall'associazione Focus Europe, nata nel 2007 con la volontà di promuovere le realtà territoriali, assistendo gli enti locali nell'accesso e utilizzo delle risorse messe a disposizione dall'Unione Europea. L'integrazione europea offre notevoli opportunità di sviluppo. Lo hanno potuto constatare gli studenti di Sant'Andrea Frius selezionati in rappresentanza dell'Istituto comprensivo di San Nicolò Gerrei e gli studenti dell'Istituto comprensivo Cristoforo Colombo, che sono stati protagonisti dei progetti "The Eu is

You" (finanziato dall'Unione dei Comuni del Gerrei) e "Next Euro e You" (finanziato dalla Fondazione Sardegna). I ragazzi, accompagnati dalle professoressse Ornella Fanunza e Venere Principale in un viaggio organizzato a Bruxelles, hanno potuto apprendere la storia, il funzionamento, l'evoluzione, i limiti e le potenzialità dell'Unione Europea e le opportunità che essa offre ai giovani, sia in campo formativo che lavorativo. Grazie all'assistenza tecnica di Focus Europe, rappresentata dal presidente Giuseppe Cappai, da Cesare Festa e Gagliardi, i giovani studenti vivranno un percorso che li porterà a capire l'importanza di essere cittadini europei.



L'ALIMENTAZIONE NELL'ADULTO SPORTIVO SANO

Con il ritorno della stagione primaverile ed estiva, aumenta considerevolmente il numero degli sportivi che praticano le più varie attività.

E' ormai universalmente accettato che la corretta alimentazione dell'atleta è fondamentale per promuovere quella condizione di completo e valido stato di buona salute, fisica e psichica, che è premessa indispensabile per il raggiungimento della prestazione atletica.

A queste problematiche sono interessati milioni di sportivi, tuttavia, nonostante i miglioramenti delle conoscenze scientifiche in questo campo, molti atleti seguono un'alimentazione non corretta. Cercheremo di chiarire quale sia la quantità dell'apporto nutrizionale e la loro distribuzione in termini di nutrienti da fornire all'atleta per raggiungere e mantenere quella condizione psico-fisica che gli consentirà di sostenere in termini ottimali, la propria performance.



L'IDRATAZIONE E IL BILANCIO IDRICO-SALINO COME PUNTO DI PARTENZA

L'acqua è un componente fondamentale dell'organismo umano, è un suo nutriente privo di calorie; è tra i più importanti fattori in grado di influire sulla prestazione sportiva e sulla salute dell'atleta.

Il controllo del bilancio idrico dell'organismo è un processo finemente regolato attraverso un complesso sistema ormonale.

Il ricambio dell'acqua è un processo continuo in cui l'acqua introdotta deve bilanciare le uscite che avvengono tramite le urine, le feci, la respirazione e la sudorazione. Uno stato di idratazione ottimale è correlato ad un minor rischio di disidratazione, ad un più basso rischio di traumi

muscolari e al ripristino più rapido delle condizioni fisiologiche ottimali.

I livelli medi di assunzione giornaliera raccomandati sono di 2,5 L/die per l'uomo adulto sano e di 2 L/die per le donne adulte sane. Questi valori si riferiscono ad un basso livello di attività fisica, con clima temperato e variato in funzione della temperatura esterna, dell'umidità, delle caratteristiche dello sportivo, del tipo di attività fisica e della sua intensità.

Infatti in corso di attività fisica elevata e prolungata si possono osservare perdite di liquidi, col sudore, fino a 6 - 7 Kg.

Col sudore, inoltre, si possono perdere abbondanti quantità di sali (in particolare sodio e cloro) fino al 7 per cento del contenuto salino corporeo.



È fondamentale che ogni atleta sia in grado di riconoscere eventuali sintomi da disidratazione che possono essere da lievi a importanti, quali senso di fatica e di sete, cefalea, tachicardia, bocca secca, vertigini, dolori muscolari e diminuzione della performance fisica.

Ma come rendersi conto di avere una normale idratazione senza ricorrere a esami di laboratorio? Basta osservare le urine! Se le urine sono troppo cariche e scure siamo disidratati ed è necessario bere e riportarle al colore naturale giallo-paglierino; se le urine sono molto chiare siamo iperidratati non è necessario apportare liquidi.

In conclusione: per gli sport di breve durata e modesta intensità può essere sufficiente la sola acqua, purché all'interno di un corretto programma nutrizionale.

Per attività sportive intense e prolungate, la sola acqua può non risultare sufficiente, in tali circostanze può essere utile l'utilizzo di soluzioni idrosaline contenenti Na e Cl ed anche altri elettroliti quali potassio, magnesio e calcio con l'aggiunta di glucosio.

Importante bere 500 cc di liquidi due ore prima dell'esercizio fisico.

Durante lo sforzo fisico intenso e prolungato bere ad intervalli regolari sin dall'inizio. I liquidi devono essere più freschi della temperatura ambiente. Durante la prima ora di attività sportiva si raccomanda reintegrare solo con acqua, dopo i primi sessanta minuti è consigliabile aggiungere dai 600 cc ai 1000 cc l'ora di soluzioni zuccherate e saline abbondantemente presenti in commercio.



APPORTO ENERGETICO E MACRONUTRIENTI

La componente più importante per un allenamento ed una prestazione sportiva ottimale è rappresentata da un adeguato apporto di alimenti per supportare la spesa energetica e mantenere forza e resistenza, massa muscolare e, nel complesso, un buono stato di salute.

Noi apportiamo energia all'organismo tramite gli alimenti che fondamentalmente distinguiamo in tre categorie: Carboidrati, Grassi e Proteine. La richiesta energetica di ciascun organismo varia in funzione del peso, dell'altezza, età, sesso, metabolismo basale e a seconda della frequenza, dell'intensità e durata dell'esercizio fisico. Pertanto, per individui che affrontano un programma di allenamento di media intensità (le classiche 3 - 4 ore settimanali) non è necessario un incremento di calorie da apportare ed essi possono soddisfare le proprie esigenze nutrizionali con una dieta equilibrata composta da 45 - 60 per cento di carboidrati, 10 - 15 per cento di proteine e 25 - 30 per cento di grassi.

Tanto gli sport aerobici a bassa intensità e lunga durata (ad esempio, corse di svariati chilometri sino alla maratona), quanto quelli anaerobici, che prevedono uno sforzo molto intenso in mancanza di ossigeno e di durata limitata (100 m; 200 m; 400 m; 800 m) determinano un'aumento delle richieste energetiche in termini di maggior apporto di alimenti.

Nelle attività aerobiche è importante aumentare l'apporto di carboidrati e grassi, per garantire adeguate scorte energetiche, mentre per le discipline anaerobiche bisogna aumentare solo l'apporto di carboidrati semplici (zucchero, bevande zuccherate, dolci, merendine etc) e complessi (pane, pasta, riso, patate, legumi, frutta).

Il fabbisogno di Proteine (carne, pesce, salumi, uova, formaggi e derivati) nelle attività dilettantistiche e nelle attività programmate di intensità medio-bassa è sufficiente l'apporto proteico sovrapponibile a quello indicato per la popolazione adulta sana; in poche parole non vi deve essere un incremento dell'apporto proteico nella dieta (0,8 - 1,0 g/Kg/die).

L'apporto proteico va aumentato, più significativamente, solo negli atleti professionisti o negli sport di forza, sia per mantenere un regolare equilibrio metabolico sia finalizzato all'incremento della massa muscolare, (sino a 1,6 g/Kg/die di apporto proteico). Per sintetizzare, quindi, al di là della comune credenza, non è raccomandato aumentare significativamente l'apporto proteico (salvo rari casi); di fatto non è provata l'efficacia sul miglioramento della performance fisica per apporti proteici superiori ai livelli normali per ciascun soggetto.

Non solo, ma diete iperproteiche possono compromettere un regolare apporto di carboidrati, conseguentemente riducendo e inficiando così la possibilità di sostenere una buona gara, ma soprattutto possono causare un sovraccarico renale ed epatico e in taluni casi l'eccesso di aminoacidi può aumentare il rischio di disidratazione.

I grassi, oltre ad altre importanti funzioni, forniscono l'energia per esercizi a leggera-moderata intensità e per gli allenamenti aerobici di lunga durata. In ogni caso, la

quota lipidica introdotta giornalmente non deve superare il 30 per cento delle calorie totali. In conclusione, quindi, è necessario mantenere un buon stato di idratazione e l'equilibrio idro-salino.

Negli sport di breve durata e intensità moderata non è necessario aumentare l'apporto alimentare, ma semplicemente bisogna aumentare l'apporto idrico per compensare le perdite. Negli sport con sforzo fisico intenso e prolungato è necessario aumentare l'apporto idrico nella prima ora di attività e successivamente supplementare con soluzioni zuccherate e saline con modico incremento di macronutrienti (soprattutto carboidrati e grassi e meno proteine) in funzione della frequenza e delle ore di attività. Nelle discipline anaerobiche bisogna incrementare l'apporto di carboidrati. L'apporto proteico deve essere moderatamente incrementato solo negli atleti professionisti o negli sport di forza esercitati con frequenza e durata elevati.

Dr. Claudio Canalis
Specialista in
Scienza dell'Alimentazione



Alessio Setti

A SIURGUS DONIGALA SI VOTA

Nel centro del Lago Murgialgia si accende la sfida per la conquista della fascia tricolore da sindaco. Il primo cittadino Antonello Perra, insegnante, si gioca la riconferma a capo di una lista in buona parte all'insegna della continuità. Tra i nomi forti del gruppo anche Paolo Boi, assessore comunale ai La-

vori Pubblici. Lo sfidante è Alessio Setti, direttore della società Lago & Nuraghe che si occupa da diverso tempo di servizi socio-assistenziali. Guida una squadra nuova con alcune personalità che hanno già esperienza, come Sofia Boi e Ilenia Puddu, capogruppo di opposizione nell'amministrazione uscente.



Antonello Perra

LA GRANDINE DEVASTA VIGNE E FRUTTETTI

Primavera da dimenticare per gli agricoltori della Trexenta che, a causa di una incredibile giornata di maltempo, hanno visto la devastazione di frutteti e i vigneti di un territorio a grande vocazione agricola. I sindaci dei Comuni maggiormente colpiti hanno partecipato ai sopralluoghi insieme ai responsabili della Protezione civile regionale. È stato così a Mandas, dove una violenta grandinata ha devastato decine di ettari coltivati a vigneto. In alcune aziende la conta dei danni è facile a farsi: le vigne di Angelo Carta sono andate distrutte per l'80 per cento, con i germogli rasi al suolo dai chicchi di grandine. «Le conseguenze per la vendemmia sono e saranno terrificanti», ha detto il sindaco Umberto Oppus. Situazione analoga per quanto riguarda frutteti e oliveti. «Stiamo procedendo alla verifica dell'ammontare dei danni nelle strutture pubbliche e nelle strade di campagna», aggiunge l'assessore comunale all'Ambiente, Umberto Deidda.



IMECO sas
 IMPIANTI ELETTRICI
 E TECNOLOGICI
 Tel. 070 9808054
 E-mail: dittaimecosas@gmail.com - dittaimecosas@pec.it
 S.S. 128 Km 20,00 Z.Ind.le - 09040 - Senorbì (CA)

SPADA INTERMEDIAZIONI
 CONSULENTI ASSICURATIVI DAL 1987
 ASSICURAZIONI | FONDI PENSIONE | INVESTIMENTI
 Via Dei Lavoratori 14, 09041 Dolianova (SU)
 Tel. 070.743713 Cell. 3477756953 Cell. 3467120100
 www.spadaassicurazioni.com

HDI **bene** **amisima VITA**



Il grande ritorno dei Pink Floyd a sostegno dell'Ucraina

I Pink Floyd hanno pubblicato un nuovo brano dal titolo *Hey Hey Rise Up* in supporto al popolo ucraino. Questa è la prima nuova musica originale che hanno registrato insieme da *The Division Bell* del 1994.

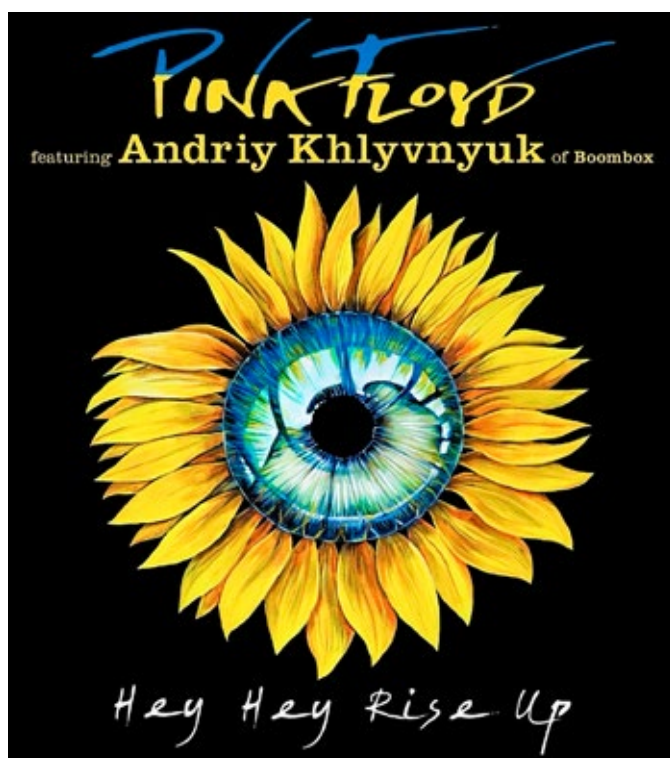
La traccia vede la collaborazione di David Gilmour e Nick Mason con il bassista Guy Pratt, Nitin Sawhney alle tastiere, con una performance vocale straordinaria di Andriy Khlyvnyuk della band ucraina

Boombox. La traccia utilizza la voce di Andriy estrapolata dal suo post Instagram che lo immortalava mentre canta in Sofiyskaya Square a Kiev.

Il brano *Oh, The Red Viburnum In The Meadow* è un brano ucraino folk di protesta scritto durante la prima guerra mondiale e che si è diffuso in tutto il mondo durante lo scorso mese in protesta all'invasione dell'Ucraina. Il titolo del brano dei Pink Floyd deriva dall'ultima frase del brano. Nel video compaiono anche le immagini di una manifestazione per la Pace tenutasi in Piazza Duomo a Milano.

David Gilmour, entrato a far parte della mitica band britannica nel lontano 1978, ha nuora e nipoti ucraini. «Noi - afferma - come molti altri, stiamo provando la rabbia e la frustrazione per questo vile atto in cui un pacifico e democratico Paese indipendente viene invaso e la propria gente uccisa da uno dei più grandi poteri del mondo». Gilmour

spiega come ha conosciuto Andriy e la sua band Boombox: «Nel 2015 ho suonato uno show al Koko a Londra in supporto di Belarus Free Theatre, i cui membri erano stati imprigionati. Pussy Riot e la band ucraina Boombox erano in programma. Dovevano fare il loro spettacolo, ma il cantante Andriy ha avuto problemi con il visto, quindi il resto della band ha fatto da supporto a me durante il mio set, abbiamo eseguito *Wish You Were Here* per Andriy quella sera. Recentemente avevo letto che Andriy aveva lasciato il suo tour americano con i Boombox, era tornato in Ucraina e si era unito alla difesa territoriale. Poi ho visto questo incredibile video su Instagram, in cui lui si trova nella piazza di Kiev con questa bellissima chiesa con la cupola dorata e canta nel silenzio di una città senza traffico o altri rumori di sottofondo a causa della guerra. È stato un momento potente che mi ha spinto a volerlo trasformare in musica».



Amici, il trionfo di Luigi: «Grazie Maria, se oggi sto bene è merito tuo»

È Luigi Strangis il vincitore di "Amici", il talent di Maria De Filippi in onda il sabato sera su Canale 5. L'ultima puntata è andata però in onda eccezionalmente di domenica, a causa della coincidenza della finale di Eurovision 2022, trasmessa sabato 14 maggio su Rai Uno. Il giovane e talentuoso cantante ha trionfato dopo lo scontro finale con il ballerino Michele Esposito, che però ha ricevuto il prezioso endorsement di Roberto Bolle che con un videomessaggio

mandato in onda durante la diretta lo invita a ballare con lui all'On Dance di Milano. Il pupillo di Rudy Zerbi, premiato nella finalissima dal televoto, conquista l'ambita coppa, oltre al premio di 150mila euro. «Vorrei ringraziare tutta la mia famiglia e tutti i coach, che mi hanno fatto crescere», ha detto l'interprete di Catanzaro, prima di rivolgersi alla conduttrice: «Devo, inoltre, ringraziare infinitamente te, Maria, per quello che mi hai dato. Oggi sto bene e se sto bene è grazie a te».



Luigi ha inoltre portato a casa il premio delle Radio con "Tienimi Stanotte" e ha vinto il contest di Radio Z, Generazione Z, dunque il 9 giugno sarà sul palco insieme a circa trenta artisti di fama nazionale. Il padre Giovanni Strangis ha espresso tutta la sua soddisfazione attraverso i social, dove ha scritto un post di ringraziamento: «Io non mi sono mai esposto sui social, ma giunti alla fine di questo lungo percorso ritengo sia giusto ringraziare chi ha supportato Luigi. Ringrazio tutti coloro che lo hanno sostenuto in questo

mondo nuovo, che lo hanno accompagnato fino alla fine è che, spero, lo sosterranno sempre, perché questo è solo l'inizio».

Premi anche per gli altri finalisti: la ballerina Serena Carella vince il premio Tim del valore di 30mila euro e una borsa di studio alla The Ailey School di New York. La critica premia la voce eterea di Silvia Cesana, in arte Sissi, mentre le radio consegnano il trofeo a Tienimi stanotte, di Luigi. L'eleganza e la potenza vocale di Alessandro Rina, in arte Alex, invece, vincono il premio Oreo del valore di 20mila euro.



AZ
AUTOCARROZZERIA ZUCCA

Via Pasteur 28 Zi Bardella - 09041 Dolianova SU
 070.743.429 - 070.741377
www.autocarrozzeriazucca.com
 Antonio 347.79.41.299 - Fabrizio 347.30.73.875

Eredi Marcia Gomme
 di Marcia Raffaele

Centro assistenza
 pneumatici multi marche

C.so Repubblica, 245 - 09041 Dolianova (SU)
 Tel. 347 9360572 - Partita IVA 02505250924

MICHELIN **BRIDGESTONE** **YOKOHAMA**
LASSA **GT RADIAL** Rotalla Tyres

LA COPPA ITALIA È DELL'INTER

Segnali incoraggianti per un calcio in crisi

Ci aspettava, forse, una partita diversa, dal Derby d'Italia: accompagnata dalla lentezza e dai tatticismi made in Italy che, solitamente, caratterizzano i big match del Nostro calcio quando c'è un trofeo in palio e il pallone scotta. Ne è uscita, invece, una sfida veloce, arrembante, dove l'esito è stato più volte ribaltato nell'arco dei 120' sino al triplice fischio finale. Inter - Juventus inizia subito al minuto 7 con una fucilata da fuori area: il grilletto l'ha premuto Nicolò Barella, ma la mira è stata colpevolmente concessa dai difensori bianconeri. Esultanza contenuta, quella del tecnico interista Simone Inzaghi; di ghiaccio, nella panchina accanto, gli occhi di Massimiliano Allegri. L'Inter gestisce il giropalla telecomandato da Brozovic, la Juventus attende e la sfera non la vede mai, fatto salvo quando si accende Dybala. È lui che prova a scuotere i suoi: al 23' si accende e apre la linea di tiro per il sinistro di Vlahovic, ma Handanovic devia in angolo. La partita inizia a cambiare al 40', quando Danilo non ce la fa, Cuadrado arretra terzino e lascia il posto a Morata. L'ingresso dello spagnolo offre più profondità all'attacco bianconero: il bari-centro dell'Inter si abbassa, la Juve ci crede. Alla chiusura dei primi 45', l'impressione è che la partita sia tutt'altro che chiusa. Infatti, nella ripresa, bastano 2' alla Juventus per ribaltare il match, tra il 50' e il 52': prima con un velenoso tiro di Alex Sandro che inganna Handanovic, poi con una doppia conclusione di Vlahovic: adesso, di sasso è Inzaghi. I successivi venticinque minuti stravolgono le formazioni in campo: Inzaghi aggiunge



chilometri con Dumfries, Di Marco e Correa al posto dei rivedibili D'Ambrosio, Darmian e dell'impalpabile Dzeko; Allegri aggiunge geometria con Bonucci - al posto del capitano Chiellini, all'ultima finale in carriera - e Locatelli, di rientro da un lungo stop. Il cronometro scorre, la Juventus soffre sulle fasce ma i numerosi cross provenienti dagli indemoniati esterni interisti non passano sino al 78', quando, su azione confezionata proprio dal duo Dumfries - Perisic, Lautaro Martinez rimedia un calcio di rigore. Lo batte e lo segna Chalanoglu, al secondo penalty perfetto contro i bianconeri dopo quello decisivo centrato in campionato: 2-2. Seguono quindici minuti di tensione e nervosismo che partono dalle panchine per poi filtrare in mezzo al campo. Al triplice

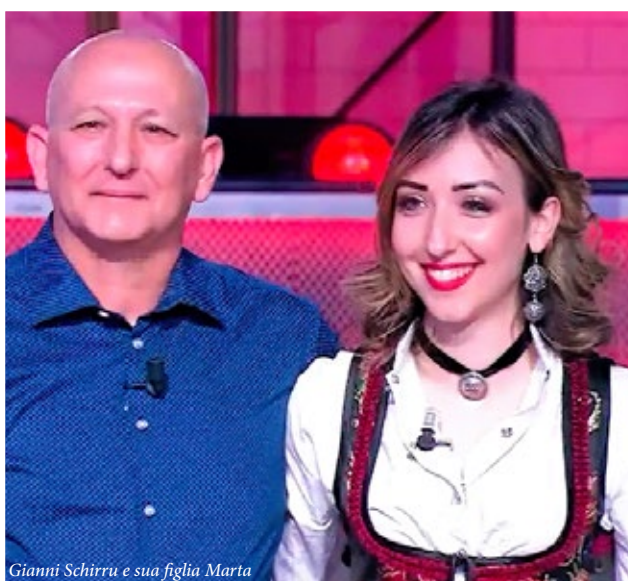
fischio il risultato di parità porta le due squadre ai supplementari. E non importa se i tiratori Dybala, Chalanoglu e Lauraro vengono sostituiti, perché lo spettro dei rigori viene scacciato al minuto 96' quando ancora De Ligt stende De Vrij in area causando un altro calcio di rigore, concesso dal direttore di gara grazie alla chiamata del VAR. Sul dischetto si presenta Perisic che non sbaglia: 3-2 Inter. La Juve non ha più benzina, i nerazzurri approfittano dell'inerzia a loro favore e chiudono il match pochi minuti dopo con un'altra fucilata dalla distanza, stavolta partita dal destro di Perisic, autore di una personale doppietta che, al fischio finale, consegna la Coppa Italia all'Inter (mancava dal 2011) e il primo anno senza titoli alla Juventus dopo dieci. Cosa ci porteremo dietro

da questa finale? istantanee: l'ultima onorevole prestazione di Chiellini, dopo una vita con la maglia a strisce; gli occhi verdi e tristi di Dybala, lui che probabilmente, una striscia su due, l'anno prossimo, la indosserà di colore diverso. L'esultanza liberatoria di Inzaghi, a fine match: forse, con lui, il ciclo di Conte può continuare davvero. Allegri, espulso nell'extratime, la sua rabbia per non essere riuscito ancora a dare un'anima alla squadra, perché troppi giocatori sono di troppo o si adattano troppo poco. Ci porteremo dietro da questa finale sensazioni: che il calcio italiano sta piano piano adattandosi a quello europeo, i ritmi crescono, la tattica è meno invadente, le squadre arrembanti. Segnali incoraggianti per un calcio in crisi che deve riprendersi dal l'ultimo disastro mondiale.

Matteo Muscas



Un po' di Trexenta a "I soliti ignoti", la nota trasmissione condotta da Amadeus. Protagonisti del programma in onda su Rai Uno per una sera sono stati due cittadini senorbiesi: la giovane Marta Schirru e suo padre Gianni, la prima cantante e grande appassionata di tradizioni folcloristiche locali (insegna canto ed è la leader della compagine "Marta e il suo gruppo"), il secondo meccanico che lavora in una autofficina nella zona industriale di Suelli. Marta si è anche esibita, portando il canto e la musica folk nel palcoscenico Rai.



Gianni Schirru e sua figlia Marta



Marta Schirru



Contatti SUD EXPRESS Notizie

Per inviare comunicati, segnalarci notizie o eventi, abbonarsi al mensile e ricevere il giornale a casa (cartaceo e pdf), i nostri contatti sono: telefono +39 347 0955 208 oppure +39 348 5453 628, e-mail sudexpressnotizie@gmail.com oppure sudexpressassociazione@gmail.com. Trovate la vostra copia di Sud Express Notizie anche in edicola. Sito web: www.sudexpressnotizie.com. **La Redazione**

