

N°1/2023
GENNAIO

l'apis



2023



CONVENZIONE ASSICURATIVA 2023 RESPONSABILITÀ CIVILE APICOLTORI

La Convenzione Assicurativa **"Aspromiele - Responsabilità civile apicoltori"** (responsabilità civile verso terzi) è riservata esclusivamente ai soci di Aspromiele Piemonte e/o agli abbonati alla rivista L'apis (abbonati e soci possono essere apicoltori amatoriali e/o produttori). Il periodo di copertura assicurativa decorre dalle ore 00.00 del 01/01/2023, se il versamento del premio viene effettuato prima di tale data, altrimenti decorre dalle ore 24.00 del secondo giorno lavorativo non festivo successivo al pagamento (sabato e domenica festivi) e scadrà alle ore 24.00 del 31/12/2023 a prescindere dalla data di adesione.

Si rammenta che l'adesione alla Polizza Convenzione deve avvenire entro il termine ultimo fissato nelle ore 24.00 del 31/07/2023.

Copertura R.C.T. Garanzie prestate:

- copertura per danni involontariamente cagionati a terzi, per morte, per lesioni personali e per danneggiamenti a cose, in conseguenza di un fatto accidentale verificatosi in relazione all'attività di Apicoltore.
- Sono compresi i danni derivanti dalle operazioni di carico e scarico degli alveari e dal trasferimento da una località all'altra degli alveari stessi (nomadismo);
- L'Assicurazione vale fino alla concorrenza di un massimale di € 2.500.000 per uno o più sinistri per singolo assicurato verificatisi nell'anno assicurativo in corso

Modalità di adesione:

Il socio Aspromiele Piemonte e/o Abbonato alla rivista L'apis potrà richiedere informazioni e il modulo di sottoscrizione relativi alla presente convenzione inviando al contraente Aspromiele alla mail aspromiele@aspromiele.191.it il **questionario** per la valutazione delle richieste e esigenze dell'aderente, scaricabile in formato pdf, **insieme alle Condizioni di polizza ed al DIP**, collegandosi al seguente link <https://www.aspromiele.it/assicurazione/>

L'invio del questionario non comporta l'obbligo di sottoscrizione della polizza.

Nota: la presente informazione pubblicitaria ha finalità puramente illustrative, il Socio o l'Abbonato prima dell'adesione deve prendere visione delle condizioni offerte dalla Convenzione, compilare il questionario e leggere la documentazione informativa disponibile sul sito www.aspromiele.it

RESPONSABILITÀ CIVILE APICOLTORI

- 2** **Editoriale** | *Anna Ganapini*
- 6** **Documento**
Considerazioni sui negoziati per l'adozione del nuovo Regolamento (SUR) per l'uso sostenibile dei pesticidi
- 10** **Di mese in mese**
Intelligenza Artificiale | *a cura di Andrea Raffinetti*
- 16** **Apicoltura d'Italia**
Distributori di miele: se non ci sono prendi pure il tuo vasetto | *Livio Colombari e Stefania Maucieri*
- 20** **Quattro capriole di fumo**
Ahi, che male! Forse | *Valentina Larcinese*
- 24** **Nemici delle api**
Vespa orientalis in Sicilia | *Fortunato Battaglia*
- 30** **Primi passi per... non ronzare a vuoto**
Candito | *Veronica Maio*
- 34** **Monitoraggio ambientale**
INSIGNIA-EU: Scienza cittadina con le api mellifere per monitorare l'inquinamento | *Autori nazionali e il Consorzio INSIGNIA-EU*
- 38** **I prodotti delle api**
Cera d'api ieri e oggi | *Aristide Colonna e Beti Piotto*
- 43** **Recensione**
Lungo il sentiero dei castagni e Il dono delle api | *Alessandra Giovannini*
- 44** **Apicoltura**
La leggenda della Partita a Scacchi | *Corrado Bordignon*
- 48** **La posta dei lettori** | *Samuele Colotta*
- 51** **Notizie in breve** | *a cura di Chiara Concari*



Lapis_gram

seguici su facebook e instagram

Amministrazione e Redazione

Corso Crimea 69, 15121 Alessandria
Tel. e fax 0131 250368
www.lapisonline.it

Proprietà

Aspromiele, Via Drovetti 5, Torino

Direttore Responsabile

Francesco Panella

Vicedirettore

Andrea Raffinetti

Redazione

Eleonora Bassi, Luca Bosco, Chiara Concari,
Sara Oldani, Francesco Panella,
Andrea Raffinetti

Hanno collaborato

Fortunato Battaglia, Eleonora Bechis,
Gianluigi Bigio, Corrado Bordignon, Livio
Colombari, Aristide Colonna, Samuele
Colotta, Anna Ganapini, Alessandra
Giovannini, Valentina Larcinese, Veronica
Maio, Stefania Maucieri, Luciano Mazzola,
Beti Piotto e Matteo Serenthà

Progetto Grafico | Graziana Garbeni

Stampa | Tipografia Canepa,
Via Perfumo 40/a, Spinetta M.go (AL)

Amministrazione

Elisabetta Fasano ed Eleonora Zaio

Vuoi fare delle osservazioni, delle critiche, delle proposte?

scrivi a redazione@lapisonline.it

Vuoi segnalare problemi di spedizione, vuoi informazioni sull'abbonamento?

scrivi a info@lapisonline.it

Vuoi uno spazio pubblicitario su l'apis?

scrivi a pubblicita@lapisonline.it

Questo numero è stato chiuso in
redazione il 15 dicembre 2022



In copertina

Foto di Andrea Raffinetti



Così lontana... così vicina: l'Europa!

Un po' di storia

Quando alla fine degli anni '90 gli apicoltori ancora manifestavano in piazza, sia in Italia sia a Bruxelles (ricordo bene mio padre sempre presente!), una parte delle rappresentanze apistiche d'Italia ha fatto un enorme investimento di energie e di propositività in Europa. Si è colto per tempo che è, fra le sedi istituzionali, una delle più importanti per il futuro del comparto.

Per chi non lo sapesse, in quegli anni non esisteva nemmeno una legislazione comunitaria sul miele (come peraltro ancora non esiste tutt'oggi su altri derivati dell'alveare!). A dimostrazione del totale disconoscimento all'epoca dell'apicoltura come parte dell'agricoltura, l'incarico di una bozza di normativa comunitaria fu assegnato inizialmente alla Direzione (cioè il Ministero) del Commercio dell'Unione Europea e non a quella dell'Agricoltura! **Un primo e assai arduo successo fu così riuscire a passare "sotto e con" l'Agricoltura.**

Uno degli ambiti di iniziativa, **per la relazione e lo stimolo delle istituzioni politiche e amministrative**, fu da subito individuato nel **Gruppo Miele del Copa - Cogeca**, organizzazione europea che riunisce e rappresenta gran parte delle varie organizzazioni professionali agricole (Copa) e agro-cooperative (Cogeca) dei Paesi membri.

Lucio Cavazzoni, allora presidente di **Conapi**, in piena sintonia con **Unaapi** e con fiduciosa delega di **Legacoop Agroalimentare**, prima collaborò attivamente con l'allora presidente del Gruppo Miele Raymond Bornek, per poi assumere per vari mandati la presidenza del Gruppo. Dal 1998 in poi venne quindi affiancato a Bruxelles da **Francesco Panella**, che ha ininterrottamente assicurato la costante e propositiva rappresentanza italiana, assumendo anche la Vicepresidenza del Gruppo per svariati mandati, fino a novembre 2019.

Il Gruppo Miele, ha quindi svolto un grande ruolo nella

vincente battaglia per la nuova **Direttiva Ue sul Miele del 2001** e quella per ottenere, e progressivamente migliorare nei decenni, lo specifico **programma di attività per il sostegno all'apicoltura** (già **OCM Miele**, oggi **Intervento settoriale Miele**).

È l'Unione Europea, in effetti, la sede decisionale che più ha influito in tutte le vicende che si sono dipanate nei recenti decenni: varroa, autorizzazioni di farmaci, residualità di antibiotici e scelte per contrasto della peste americana, nomadismo e meccanizzazione del comparto, salubrità dei laboratori e delle lavorazioni di alimenti, censimenti degli alveari, *Aethina tumida*, apicoltura biologica, ecc... ecc...

Invece, **nella grande controversia sull'uso dei concianti sistemici, la gran maggioranza delle organizzazioni agricole si è schierata attivamente a fianco o in subordine della lobby agrochimica, impedendo di fatto al Gruppo di svolgere una sua funzione autonoma. Quindi le associazioni apistiche attive in Europa sulle tematiche ambientali si sono trovate, gioco forza, a doversi esprimere con un'apposita voce e associazione: BeeLife Coordinamento apistico europeo.** Nato come coordinamento informale per poi trasformarsi, grazie anche a investimenti importanti di energie e risorse economiche, in una realtà associativa con un proprio assetto organizzativo giuridico strutturato; assetto che è giunto oggi a festeggiare il suo decennale di feconda e indispensabile operatività.

Negli anni più recenti c'è stato un po' di marasma sulla rappresentanza nel Gruppo Miele dell'Italia. Da marzo 2022, con delega di Legacoop Agroalimentare, ho assunto l'incarico di rappresentanza nel Gruppo Miele, raccogliendo il testimone di Panella.

Provvedo quindi a cercare di aggiornare sui più recenti sviluppi.



Il Copa Cogeca è l'organizzazione europea che riunisce e rappresenta gran parte delle varie organizzazioni professionali agricole (Copa) e agro-cooperative (Cogeca) dei Paesi membri

Un passo avanti... Due indietro...

Prima si è approvata la Strategia Farm to Fork, e un drastico taglio ai fitofarmaci. Ma si è poi ritornati rapidamente sulle decisioni assunte. È cresciuto il fronte dei "no", da settembre Italia compresa. Roma si è così smarcata da Parigi, Berlino e Madrid e si è allineata alla Polonia e altri Paesi dell'Europa centro orientale. La Commissione europea cerca di restare ferma sulle sue posizioni, visto che i ministri avevano dato l'"ok" alla Farm to Fork e ai suoi target, fra cui: "l'ambizione di ridurre le sostanze chimiche negli alimenti, è ciò che vogliono i nostri cittadini". In realtà la Commissione Ue è posta in difficoltà dalla ostinata attività di molti Paesi membri, per impedire qualsiasi cambiamento sostanziale in agricoltura e nell'uso di pesticidi



Lavori in corso

Nell'ambito del Green Deal, il piano d'azione della Strategia Farm to Fork, include fra altre l'azione 18 per la revisione delle norme di commercializzazione e l'azione 21 che prevede l'indicazione dell'origine per alcuni prodotti. Sono pochi, infatti, i Paesi dell'Ue che impongono l'indicazione obbligatoria in etichetta dell'origine dei prodotti alimentari e del miele.

Da dicembre 2020, diversi Stati membri hanno sollecitato e invitato la Commissione Europea a realizzare un miglioramento della Direttiva sul miele. Dal 2021, il Gruppo Miele si è così fatto portavoce degli interessi dei produttori apistici.

Al fine di combattere le frodi e quindi la concorrenza sleale che subiscono gli apicoltori a causa di miele, importato in Ue, contraffatto o non qualificabile come miele secondo il Codex alimentarius, le proposte di revisione della Direttiva, da parte del Gruppo Miele, sono così sintetizzabili:

- migliorare le informazioni fornite al consumatore sulla qualità e sulla provenienza dei mieli messi in commercio, in particolare rendendo obbligatoria, per ogni Stato membro, l'indicazione del Paese di origine o dei Paesi nel caso di miscele. Obbligatorietà al momento variamente e parzialmente in vigore solo in alcuni Stati: Italia, Cipro, Francia, Spagna e Grecia.
- Definire delle linee guida di carattere generale in merito alla tracciabilità.
- Rafforzare i controlli sul miele alle frontiere e nel mercato, specie su quello importato da Paesi extra Ue.

In occasione dell'ultima riunione (finalmente in presenza!) **il 9 novembre 2022, il Gruppo Miele ha incontrato nella sede del Copa Cogeca esponenti di Parlamento, Commissione e Consiglio dell'Ue, occasione unica e rara per portare le esigenze e la voce di un settore in grave crisi**, se non in pericolo di soccombere. Le nostre denunce e istanze sono state espresse con forza e trasporto. A tal punto che diversi europarlamentari sono rimasti

colpiti dalla complessità delle difficoltà manifestate e dalla sensatezza delle proposte avanzate.

La gravità della situazione nella quale versa il settore è stata espressa con efficacia per:

- l'importanza trasversale dell'apicoltura rispetto a tutti gli altri settori dell'agricoltura per l'indispensabile ruolo svolto dalle api per l'impollinazione di colture per la produzione di cibo.
- Il ruolo determinante di api e impollinatori per la biodiversità del patrimonio naturale vegetale e paesaggistico.
- L'impatto specifico e particolare del cambiamento climatico sull'apicoltura, che impone costi crescenti per la salvaguardia del capitale animale allevato.
- L'iniustizia e pervasività delle frodi, in particolar modo dei mieli di importazione extra Ue, che colpiscono e rischiano di affossare un settore giovane e dinamico.

A fronte di problematiche complesse e altrettante proposte per affrontarle, il feedback ricevuto dai rappresentanti delle massime istituzioni europee è stato a dir poco deludente se non... sconcertante.

Sia Brigitte Misonne - Capo Unità dei prodotti animali della Direzione Generale Agricoltura della Commissione europea - e sia Norbert Lins - Presidente della Commissione agricoltura e sviluppo rurale del Parlamento europeo - hanno negato la necessità di una sostanziosa revisione della Direttiva, rifiutando gran parte delle proposte avanzate dal Gruppo Miele, presumibilmente dietro pressioni dei maggiori confezionatori tedeschi. Addirittura hanno dichiarato non necessario rendere obbligatoria l'indicazione di origine in etichetta nelle miscele di mieli.

Siamo ora in attesa della formalizzazione della proposta di revisione da parte della Commissione Europea, entro il primo trimestre del 2023, quando si apriranno ulteriori consultazioni di tutte le parti interessate.

Una volta di più dovremo batterci in tutte le sedi per cercare di modificare: l'inaccettabile! ●

**3-4-5
marzo
2023**



**39^a
edizione**

www.apimell.it

APIMELL

**Mostra Mercato Internazionale di Apicoltura,
dei Prodotti e delle Attrezzature Apistiche**



ORARI
**Venerdì, Sabato
e Domenica**
9,00 - 18,00

in contemporanea con

SEMINAT

Piante, fiori e frutti della terra
Mostra Mercato

BuonVIVERE

Dire, fare, mangiare



PIACENZAEXPO

Uffici e Quartiere Fieristico
Via Tirrotti, 11 - Loc. Le Mose
29122 Piacenza - Tel. 0523 602711
commerciale2@piacenzaexpo.it



131/2019
PLM 1952

Documento



Al Ministro dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste
On. Francesco Lollobrigida

Al Ministro dell'ambiente e della sicurezza energetica
Sen. Gilberto Pichetto Fratin

Al Ministro della Salute
Prof. Orazio Schillaci

5 dicembre 2022

Oggetto: Considerazioni sui negoziati per l'adozione del nuovo Regolamento (SUR) per l'uso sostenibile dei pesticidi

Con la presente, in qualità di rappresentanti di larga parte del settore produttivo apistico italiano¹, desideriamo portare alla Vostra attenzione alcune considerazioni in merito all'iter in corso per l'adozione del nuovo Regolamento dell'UE sull'uso sostenibile dei prodotti fitosanitari (SUR).

Valutiamo positivamente la scelta di passare ad un Regolamento rispetto all'attuale, obsoleta e non efficace Direttiva, ma siamo estremamente preoccupati dell'approccio di diversi Stati membri rispetto a tale fondamentale atto normativo, che sarà probabilmente causa di un grave ritardo nell'adozione dello stesso.

In particolare, siamo al corrente che l'Italia ha richiesto una valutazione di impatto della proposta di Regolamento, interrompendo di fatto i negoziati e procrastinando perciò il completamento del processo di adozione della norma a oltre il 2024, data di fine mandato dell'attuale Commissione².

Evidenziamo però che una valutazione di impatto della norma è già stata effettuata e approvata dal Comitato per il controllo normativo della Commissione Europea.

Relativamente alle argomentazioni addotte per sostenere la richiesta di una ulteriore valutazione di impatto, inerenti gli effetti della guerra in Ucraina, ricordiamo che numerosi studi scientifici hanno dimostrato che la minaccia alla sicurezza alimentare globale e alla salute delle api è data dall'attuale modello di produzione agricola intensiva (IPBES, 2018).

¹UNA:API - Unione Nazionale Associazioni Apicoltori Italiani: organizzazione nazionale di secondo grado cui aderiscono associazioni apistiche di 17 Regioni italiane, oltre alle associazioni nazionali: Aapi (Associazione Apicoltori Professionisti Italiani), Copait (Associazione per la produzione e valorizzazione della pappa reale fresca italiana) e Aissa (Associazione per la Salvaguardia e la Selezione di Apis mellifera).

CONAPI - Consorzio nazionale apicoltori: impresa cooperativa italiana fra apicoltori soci, tra le più importanti in Europa, oltre 600 apicoltori che allevano circa 100.000 alveari in tutta Italia. "Filiera del miele": dalla produzione in apiario alla commercializzazione del prodotto finito.

BEELIFE - European Beekeeping Coordination: ONG europea per la salvaguardia di api e impollinatori con sede in Belgio, cui aderiscono più di 20 membri di 9 diversi Paesi dell'UE, associazioni e cooperative, apistiche e agricole, in particolare 6 membri sono italiani: Conapi, Unaapi, Aapi, Apilombardia (Associazione apicoltori regionale Lombardia), Aspromiele (Associazione apicoltori regionale Piemonte) e Arpat (Associazione apicoltori regionale Toscana).

²Politico, 17.11.2022, EU governments slap down 'too ambitious' Green Deal pesticide bill.

Il nuovo Regolamento è infatti essenziale per raggiungere gli ambiziosi obiettivi delle Strategie *Farm to Fork e Biodiversità entro il 2030*. Come sottolineato dalla società civile³ e sottoscritto da oltre 660 scienziati ed esperti di sistemi alimentari⁴, il rinvio e quindi la vanificazione delle misure ambientali, compresi gli obiettivi di riduzione dei pesticidi proposti nell'ambito del SUR, mettono in pericolo la certezza di produzione alimentare a lungo termine e la capacità di resilienza di fronte a minacce come il cambiamento climatico e la crisi della biodiversità. L'uso massiccio di pesticidi ha già avuto e ha tuttora un impatto negativo sulla salute umana⁵ così come sulla biodiversità, compresi api e impollinatori, e sulla qualità dell'acqua e del suolo, indiscutibili pilastri della produzione alimentare.

Inoltre, l'entrata in vigore del nuovo Regolamento SUR, sarà con gran probabilità a fine 2024, pertanto con altrettanta probabilità completamente indipendente dall'attuale crisi Ucraina. Il ritardo o addirittura la mancata adozione del Regolamento SUR equivarrebbe a ignorare non solo il lavoro scientifico e le raccomandazioni, ma anche le richieste di oltre un milione di cittadini europei che hanno sottoscritto convintamente l'ICE Iniziativa dei cittadini "Save Bees & Farmers", per cui il rischio da uso di pesticidi è preoccupazione crescente. Ignorare tale richiesta rischia di minare la fiducia dei cittadini nelle Istituzioni europee.

Per la salvaguardia delle api, sono indispensabili la lotta integrata ai parassiti (IPM), comprese le misure preventive, una maggiore rotazione delle colture, nonché la loro diversificazione, e stringenti controlli alle produzioni biologiche.

La lotta integrata è obbligatoria già dal 2014 ma la sua corretta e reale applicazione non trova riscontro nella situazione attuale. Le misure della futura PAC incoraggiano infatti gli agricoltori ad applicarla ed anche il Regolamento SUR dovrebbe garantire che l'IPM fosse implementata su larga scala, con l'obiettivo di portare a una significativa riduzione dell'uso di pesticidi.


Siamo così a sollecitare che l'Italia non blocchi il processo di discussione e porti avanti i negoziati al fine di raggiungere un accordo fra tutte le parti interessate.

Ringraziando per l'attenzione, confidando in una Vostra cortese e solerte presa in esame di quanto espresso, siamo a porgere distinti saluti.

Giuseppe Cefalo
Presidente Unaapi

Giorgio Baracani
Presidente Conapi

Francesco Panella
Presidente BeeLife Ebc



³<https://eeb.org/wp-content/uploads/2022/03/2022-03-21-Publication-of-the-revision-of-the-legislation-on-the-sustainable-use-of-pesticides.pdf>

⁴Pörtner, Lisa M., et al., 2022. We need a food system transformation – in the face of the Ukraine war, now more than ever. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6366131>

⁵<https://presse.inserm.fr/en/inserm-publishes-its-latest-collective-expert-review-on-the-health-effects-of-pesticides/43303/>

Per fare selezione, o per parlarne, serve anche la teoria, oltre la pratica. Ecco tre testi fondamentali, per formarsi, per aggiornarsi, per farsi una opinione.

Ereditarietà nell'ape e nelle colonie di api *di Bernard Sauvager*

Edito da Aspromiele - Edizioni l'apis visio 2019, 130 pagine

Questo libro, uscito da poco in Francia, è già disponibile in edizione italiana. Il testo, scritto dal bretone Bernard Sauvager, apicoltore, selezionatore e formatore Anercea (Association Nationale des Éleveurs de Reines et des Centres d'Élevage Apicole), dopo un breve ripasso delle nozioni base di genetica e un'introduzione all'epigenetica per comprendere come si trasmettono e si esprimono i caratteri di un individuo, illustra al lettore come i caratteri del Superorganismo possono trasmettersi a un'altra colonia.

In seguito, affronta il ruolo primario della poliandria e l'imprescindibilità della selezione paterna, fino ad arrivare alla descrizione di alcuni accoppiamenti in consanguineità per fissare determinati caratteri in una linea attraverso l'inseminazione strumentale o le stazioni di fecondazione controllate.

Traduttrice del testo originale francese e curatrice dell'edizione italiana dell'opera è l'apicoltrice e redattrice di l'apis Chiara Concari.



Genetica, Selezione e Conservazione della Biodiversità nelle Api

di Giulio Pagnacco, Giulietta Minozzi, Elio Bonfanti

Edito da Aspromiele - Edizioni l'apis visio 2020, 108 pagine

Si tratta di un manuale di genetica apistica, così approfondito da essere unico.

È rivolto agli apicoltori più esigenti, ai riproduttori e ai selezionatori, ai tecnici apistici, al mondo accademico e della ricerca. 108 pagine di ragionamenti sulla genetica delle api, una genetica complessa dove molti fattori intervengono.



*Genetica/
Biodiversità/
Mutazione ambientale/
Selezione/Cambio
Clima/Conservazione/
Sottospecie*

*Da l'apis tre contributi
fondamentali per: formarsi,
aggiornarsi, nutrire opinioni
fondate, impegnarsi,
concretizzare*

L'allevamento di api Regine: Una per Tutte... Tutte per Una *di Bruno Pasini e M. Teresa Falda*

Edito da Aspromiele (copyright Unaapi) 2005, 194 pagine

Disamina delle alternative di tecnica produttiva nel campo dell'allevamento delle api regine. Un testo su cui si sono oramai formate diverse generazioni di riproduttori. Non si limita alla descrizione delle opzioni tradizionali ma propone la selezione quale fattore indispensabile per reggere la competizione globale. I produttori, in prima persona, possano e debbano, attivarsi per affrontare le sfide che attanagliano il settore. Solamente dal rispetto reciproco di tutti i soggetti in campo e dall'azione sinergica possiamo sperare di attivare attività che, in un tempo accettabile, portino ad alcuni, primi ma concreti, risultati: per la sopravvivenza dell'apicoltura produttiva e per nel contempo fronteggiare l'inquinamento progressivo del patrimonio genetico delle sottospecie in Italia.



Disponibili nella sezione 'libri' del nostro sito

www.lapisonline.it

**Come funziona un alveare?
Tutte le novità sulle api e tutto quello
che è importante sapere.**

Meccanica dell'alveare

Biologia essenziale dell'ape mellifera



**Le api sono affascinanti ma non è semplice comprenderle.
Durante l'anno mutano le dinamiche, le regole e le eccezioni che ne
modificano i comportamenti. Questo libro ci aiuta a conoscere meglio
ciò che succede in una famiglia di api.
È un libro scritto in un linguaggio moderno, semplice e immediato.
Capitoli brevi, ricchi di immagini ed esempi divertenti.**

Lo trovi nello shop di l'apis

www.lapisonline.it

info@lapisonline.it

**Il libro che mancava,
di cui tutti sentivamo la necessità!**
*Scopriamo come aiutare il nostro corpo
quando non ce la fa più...*

Prepariamo la Stagione perfetta!



Prepariamo la Stagione perfetta

Ogni volta che incontriamo dei colleghi, nei Convegni o nelle riunioni associative, ci troviamo sempre più malconci: quasi tutti abbiamo dolori alle ginocchia, ai polsi, ai gomiti, alla schiena, al collo, ai talloni... Giovani e anziani, femmine e maschi, nomadi e stanziali, gru e non gru, 10 e 12 fari, piccoli e grandi numeri allevati... tutti siamo a pezzi!
Così, doloranti e ammaccati, ci guardiamo con facce rassegnate, e ci diciamo che un inverno di riposo sul divano ci guarirà...
Invece il riposo sul divano non ci guarirà, anzi in molti casi farà più male che bene.
Per prepararci alle stagioni più pesanti non serve il riposo sul divano, serve l'allenamento.
L'allenamento deve partire in inverno, prima che inizino gli sforzi continui, e deve proseguire il più possibile anche in piena stagione.
Come prepararsi alla stagione è uno dei temi del libro.
Ma questo libro ci fa capire anche come non dobbiamo piegarci o sollevare pesi, ci fa capire cosa sono i muscoli e i tendini, il collegamento tra cibo e sforzo, tra respiro e fatica; ci presenta più di cento esercizi con foto per preparare una Stagione perfetta; ci spiega perché nascono i dolori, le infiammazioni, come distinguere i vari dolori, come affrontare un dolore: il ghiaccio o il caldo, lo stretching prima e dopo, le posière e gli altri ausili che ci aiutano in un momento critico...
Questo libro è nato nel contesto apistico, ma è utilissimo e adatto anche per le altre professioni.
Tutti, da chi lavora seduto dietro una scrivania a chi guida da mattina a sera, da chi sta sempre in piedi a chi si arrampica a chi intonaca, tutti dovrebbero preparare il corpo agli sforzi, tutti dovrebbero conoscerlo per non farsi male e sapere come aiutarlo quando il male arriva.

L'autrice

Ombretta Ugolini è nata a Bergamo nel 1979. Si è laureata in Conservazione dei Beni Culturali, ma lo sport è sempre stato protagonista della sua vita. Tra palestre e piscine, dal triathlon al ciclismo professionistico, trasformando una passione in lavoro. Con l'obiettivo, ora realizzato, di aprire una palestra e uno studio massoterapico con suo marito, ha ripreso gli studi in Massofisioterapia, ampliando un percorso formativo iniziato molti anni prima.
Amante degli animali, espressione d'arte di Madre Natura, nella sua famiglia è entrato un po' di tutto: dai gatti alle tartarughe, dagli insetti stecchi ai bachi da seta... le api non potevano mancare! Dotata di molto entusiasmo e pochissimo senso della misura, due alveari sono diventati quattro, sette, sedici, trenta, ottanta... una piccola azienda familiare!!



Il curatore

Andrea Raffinetti, tecnico apistico Aspromiele, redattore di l'apis rivista di apicoltura.



**Con più di
100 fotografie
di esercizi!**



**Un libro originale, che parla in
modo semplice di fisioterapia,
di allenamento, di anatomia...
Approfondito e divertente, arricchito
con molti disegni e fotografie.**

Lo trovi nello shop di l'apis
www.lapisonline.it

info@lapisonline.it