



Il Re d'inverno



CHAMPIONS LEAGUE

Duri test per le italiane

Inter con l'Arsenal, Napoli a Copenaghen

Ritorna la Champions per il penultimo atto della prima fase. In pallon c'è la qualificazione agli ottavi ma anche agli spareggi. Meglio di tutti sta l'Atalanta che al momento è la migliore delle italiane. Ospita il Bilbao per mettere in cascina altri tre punti. Non può invece permettersi passi falsi l'Inter che dopo il tracollo con il Liverpool, deve fare bottino pieno contro l'Arsenal.

Test probante per la Juve che ospita il Benfica di Mourinho: servono i tre punti. Come servono al Napoli che sulla strada della qualificazione deve superare l'ostacolo dane se del Copenaghen.

Quasi fatta per Bayern, City e Psg, puntano in alto Atletico, Real Madrid e Barcellona. Liverpool per tornare a graffiare.

ALL'INTERNO

foto Fornelli

Un conto da saldare

LA RIVINCITA

C'è Udinese-Inter

Primato da blindare

Riscatto Nerazzurri a Udine per riprendersi i tre punti persi nella gara di andata a San Siro

Anoir Assou

La seconda giornata del girone di ritorno rimette l'Inter davanti a uno specchio scomodo. Udinese-Inter non è una partita come le altre, perché riporta alla memoria una delle serate più stonate dell'andata: per rapporto tra qualità delle rose, la peggiore prestazione nerazzurra del primo giro, quella in cui l'Inter si smarrì a San Siro senza mai riuscire a imporre il proprio gioco.

Il recupero infrasettimanale contro il Lecce ha regalato punti forse inattesi, ma pesantissimi, consolidando una classifica che sorride. Eppure la trasferta in Friuli arriva in un momento delicato: meno di 72 ore dopo l'ultima fatica, con un'infiermeria che non concede sconti. Cristian Chivu non recupera nessuno: Calhanoglu e Dumfries rester-

Ko

Amaro quello maturato nel girone di andata quando i friulani vinsero per 2-1 a San Siro

ranno fuori ancora a lungo, almeno un mese.

I numeri raccontano un incrocio quasi paradossale: miglior attacco del campionato contro peggior difesa. I nerazzurri viaggiano a quota 43 gol segnati, mentre l'Udinese ne ha già incassati 32.

E l'Udinese è storicamente una squadra scomoda: fisica, intensa, aggressiva sui duelli e sulle seconde palle. Un tipo di partita che sposta l'asse dall'estetica alla sostanza, rendendo complicato quel palleggio manovrato e raffinato che è uno dei marchi di fabbrica dell'Inter di Chivu. Proprio ciò che accadde all'andata. Per i friulani arrivano anche buone notizie: Arthur Atta è pronto a tornare titolare dal primo minuto, chiamato a dare ordine e muscoli a un centrocampo che proverà a sporcare ogni linea di passaggio.

Talento

Pio Esposito sempre più dentro l'Inter
(foto Image Sport)



Chivu insiste sui suoi principi: proposta, pressing, rotazioni e vocazione offensiva. Anche per questo, nonostante le energie da dosare, l'Inter dovrebbe presentarsi con la miglior formazione possibile. In una corsa scudetto che l'oppone a veterani come

Allegri e Conte, il tecnico nerazzurro sa di non potersi concedere passi falsi, soprattutto in questo momento. Udinese-Inter va oltre i tre punti: è un confronto di idee e identità, dove vincere significherebbe dimostrare di aver superato i fantasmi dell'andata.

CONAD
Persone oltre le cose

Al Maradona

SU LA TESTA

Napoli, niente scherzi

Rilancio Gli azzurri sfidano il Sassuolo per non perdere terreno dalla capolista



Rasmus Hojlund (foto Salvatore Fornelli)

Francesco Raiola

C'è un filo sottile che lega certe partite di gennaio al destino di una stagione, ed è un filo che il Napoli conosce bene. Napoli-Sassuolo arriva in un momento in cui il calendario smette di essere un semplice elenco di impegni e diventa una cartina di tornasole per misurare ambizioni, solidità e continuità. Al Maradona si gioca una gara che sulla carta sembra indirizzata, ma che nella pratica chiede attenzione massima, perché il Sassuolo è da sempre una di quelle squadre capaci di toglierti certezze se abbassi anche solo per un attimo il livello di concentrazione.

Il Napoli ci arriva con l'esigenza di dare una sterzata concreta rispetto alle ultime prestazioni, di trasformare il possesso e la qualità in dominio vero, non solo estetico. La squadra di Conte ha iniziato a mostrare una fisionomia più chiara: compattezza senza palla, aggressività nella riconquista e una ricerca costante dell'ampiezza per aprire le difese avversarie. Il Maradona, come spes-

**SQUADRA GIOVANE E TECNICA
CHE AMA GIOCARE AL CALCIO
SERVIRÀ TANTA PAZIENZA
PER SCARDINARE LA DIFESA
EMILIANA DI FABIO GROSSO**

so accade, sarà termometro e spinta emotiva, perché certe partite diventano più semplici se riesci a incanalarle subito sui binari giusti, magari con un gol nei primi minuti che costringa l'avversario a scoprire il fianco.

Il Sassuolo, dal canto suo, resta un avversario scomodo. Squadra giovane, tecnica, che non rinuncia a giocare e che proprio per questo può concedere qualcosa ma anche creare problemi se lasci campo alle ripartenze. Il Napoli dovrà essere paziente, evitare di farsi prendere dalla frenesia e lavorare ai fianchi una difesa che soffre quando viene messa sotto pressione continua, soprattutto tra le linee.

Molto passerà dalla qualità dei singoli e dalla capacità di accendere la partita negli ultimi trenta metri. Serviranno ritmo, lucidità e quella fame che fa la differenza nelle gare apparentemente più abbordabili. È qui che il Napoli è chiamato a fare un salto mentale: vincere perché è più forte, non solo perché gioca in casa. In questo tipo di sfide si costruiscono le stagioni solide, quelle che non lasciano rimpianti a primavera.

Napoli-Sassuolo non è solo una partita di campionato, è un test di maturità, uno di quelli che dicono se una squadra ha davvero imparato a non farsi sorprendere dal proprio talento.

L'altra faccia di Milano

Rossoneri da urlo

Qui Milan Dopo l'impresa di Como, Rabiot e compagni sono a tre punti dalla vetta Ospitano a San Siro il Lecce e Allegri "punta" l'Inter. La Scala del calcio torna leader

Leonardo Tardioli

Milan e Lecce si ritroveranno a San Siro domenica sera alle 20.45 e, come all'andata, giocheranno contro alla 2^a di ritorno. In quel frangente era arrivato un successo rossonero, il primo dell'annata per la precisione con il punteggio di 0-2. Quella di Allegri era ancora una squadra in costruzione e aveva perso all'esordio contro la Cremonese, una partita che resta fin qui l'unica in cui i rossoneri sono stati battuti in Serie A fino ad oggi. L'ultimo successo in casa del Como ha dimostrato la forza e la concretezza di una squadra forte che sa giocare a calcio e sfruttare le situazioni e soprattutto sa attaccare. Al di là del fatto che giochi con un centravanti o senza, perché sia l'azione del rigore che quella del 2-1, hanno visto Rabiot – autore di una doppietta – bravo ad attaccare la profondità. Un aspetto che potrebbe essere decisivo anche in questo caso, considerando che i salentini sono una squadra che concede molto e lascia spazi agli avversari. Allo stesso tempo però, la formazione

di Di Francesco riesce anche ad interpretare bene le partite, vedi proprio quella dello scorso mercoledì sempre a San Siro contro l'Inter persa 1-0. Ci sarà poi da vedere quanto peserà la fatica di Como nelle gambe dei ragazzi di Allegri che hanno giocato di giovedì e che avranno 72 ore prima di andare di nuovo in campo. Un aspetto che va tenuto in considerazione perché il Milan ha fatto meglio quando ha avuto l'opportunità di preparare e giocare una partita a settimana.

Passando ai precedenti, lo scorso anno è finita 3-0 per il Milan, mentre l'ultimo pareggio è della stagione 2019/20. Un 2-2 con reti di Calhanoglu e Piatek per i rossoneri e di Babacar e Calderoni per il Lecce. C'è invece una sola vittoria dei salentini a San Siro ed è della stagione 1997/98, quando i giallorossi guidati da Prandelli si imposero 1-2 sui rossoneri di Capello, rimasti in 10 dopo sei minuti per l'espulsione di Savicevic. Reti di Govedarica e Casale e autogol di Cyprien che servì solo ad accorciare le distanze.



Maignan rinnova col Milan e rilancia la sfida **(foto Salvatore Fornelli)**



footballpress

Testata registrata in Tribunale N.G.R. 1213/2017

DIRETTORE RESPONSABILE
MASSIMO CICCOGNANI

www.footballpress.it

mail: segreteria@footballpress.it

FOTO

IMAGE PHOTO AGENCY
SALVATORE FORNELLI
GINO MANCINI

WEBMASTER
SABATINO MANGIAFAVE

STAMPA
ETRURIA GRAFICA E STAMPA
www.etruria.artigrafiche.it

Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte di questo
quotidiano può essere
riprodotta con mezzi grafici,
meccanici, elettronici e
digitali.
Ogni violazione sarà
perseguita a norma di legge.

Gasperini lancia Malen



ROMA

Un Toro da matare

Riscatto I giallorossi al Comunale granata per conquistare tre punti nella corsa all'Europa

A sinistra
il tecnico
della Roma
Gian Piero
Gasperini
(foto
Salvatore
Fornelli)

Enrico Rossi

C'è Il Torino, al vecchio Comunale granata, e la Roma trema. Semplicemente perché in questa stagione il Toro ha vinto due volte contro i giallorossi, la prima in campionato, la seconda in Coppa Italia, sbattendo fuori la squadra di Gasperini. E domenica l'appuntamento si ripete, il terzo della serie, con i giallorossi che confidano in un finale diverso per continuare ad alimentare i sogni Champions. Il mercato ha portato in dote alla Roma il baby Robinio Vaz e l'attaccante Malen che nella sfida contro i granata dovrebbe partire dal primo minuto. Gasperini recupera tutti gli effettivi della sua difesa (Mancini-Ndicka-Hermo-

so), Soulé e Dybala opereranno alle spalle di Malen mentre in mezzo ci saranno Cristante e Kopnè, con Celik e Weslkey esterni. La miglior Roma possibile in questo momento. Il Toro di Baroni ha impressionato ancora una volta all'Olimpico e i timori sono reali, quella di una squadra che ha saputo approfittare delle debolezze giallorosse per conquistare l'accesso ai quarti di Coppa. Domenica la Roma deve cambiare marcia e tornare quella brillante di campionato. Occhi puntati su Malen, attaccante di razza che Gasperini getterà subito nella mischia sperando di risolvere i cronicni problemi in prima linea. Perché stavolta vincere è determinante.

All'Olimpico

C'è Lazio-Como A lezione di calcio

Una sconfitta, quella con il Milan, che non frena le ambizioni del Como che è ormai una indelebile realtà della stagione: con i suoi 34 punti, Fabregas viaggia a ridosso dei quartieri altissimi. Arriva all'Olimpico dove trova una Lazio rivitalizzata dalla vittoria di Verona, e ritornata a vedere i quartieri alti. Sarà una sfida ad altissima tensione, all'insegna del gran calcio, quello che insegnano Sarri e Cesc Fabregas.



Nico Paz, stella del Como (Image Sport)



Autentico Espresso Italiano dal 1856

Strada Vicinale Torretta 24, 65128 Pescara, Italia
Tel: +39 085 432171 / Fax +39 085 52086
Email: info@saquella.it
www.saquella.it

Serie A

L'Atalanta fa sul serio e rilancia

Nerazzurri a Pisa per continuare la rincorsa

SERIE A

Il Genoa a Parma per la conferma



Una sfida pazzesca: il Parma è uscito con quattro punti da Lecce e Napoli, il Genoa ha messo la quarta e travolto il Cagliari. Al Tardini va in scena una sfida tutta da gustare tra due squadre che amano giocare a calcio. La posta in palio è alta e nessuna delle due ha intenzione di fermarsi. Si gioca all'ora di pranzo ed è alto il rischio che a qualcuno resti indigesto.



De Ketelaere e De Roon (Image Sport)

21esima giornata

16/01/2026 - 20.45		Pisa	Atalanta	
17/01/2026 - 15.00		Udinese	Inter	
17/01/2026 - 18.00		Napoli	Sassuolo	
17/01/2026 - 20.45		Cagliari	Juventus	
18/01/2026 - 12.30		Parma	Genoa	
18/01/2026 - 15.00		Bologna	Fiorentina	
18/01/2026 - 18.00		Torino	Roma	
18/01/2026 - 20.45		Milan	Lecce	
19/01/2026 - 18.30		Cremonese	Verona	
19/01/2026 - 20.45		Lazio	Como	



CLASSIFICA	
INTER	46
MILAN	43
NAPOLI	40
JUVENTUS	39
ROMA	39
COMO	34
ATALANTA	31
BOLOGNA	30
LAZIO	28
UDINESE	26
SASSUOLO	23
TORINO	23
CREMONESE	22
PARMA	22
GENOA	19
CAGLIARI	19
LECCE	17
FIorentina	14
VERONA	13
PISA	13

Debora Cinti

Tre vittorie di fila e l'Atalanta torna a vedere la luce. La mano di Raffaele Palladino si vede, eccome, dopo i disastri targati Juric che aveva fatto sprofondare la Dea nell'anonimato. Adesso l'Atalanta ci crede, ha recuperato posizioni, è settima alle spalle del Como e più vicino di quanto non dica la classifica ai quartieri aristocratici dove la situazione non è ancora ben definita, ma che potrebbe farsi più fluida di qui alle prossime giornate di campionato. Intanto la Dea c'è, ha rafforzato gli ormeggi e l'attacco nel mercato di gennaio, portando a Bergamo quel Giacomo Raspadori che era l'oggetto del desiderio di molte formazioni. Lo ha preso l'Atalanta, che ha ribadito che tra le grandi vuole esserci. Il recupero è evidente e l'attacco adesso può permettersi tante soluzioni. Palladino non può lamentarsi e l'Atalanta ha tutto, ma proprio tuytto, per continuare a pensare in grande. Il lavoro di Gasperini non è andato disperso. C'è la trasferta di Pisa che apre la giornata, campo ostico, ma questa Dea ha tutto per poterlo superare a pieni voti.

Rilancio bianconero

La prova del 9

La Juve a Cagliari per il salto di qualità



Gleison Bremer sembra dire: ci siamo anche noi (**foto Salvatore Fornelli**)

Augusto Riccardi

Dall'arrivo di Spalletti in panchina la Juventus ha cominciato a volare, rimontando posizioni e attestandosi oggi, alla vigilia della prossima giornata, al quarto posto in condominio con la Roma. I risultati parlano chiaro e dicono che questa Juve ha tutte le carte in regola per giocarsela fino alla fine. L'obiettivo è la Champions, quello fissato dalla società al momento dell'ingaggio di Spalletti, ma è chiaro che l'appetito vien mangiando e nulla potrà essere precluso ad una squadra che ha fatto benissimo, ma potrà fare meglio soprattutto se il tecnico di Certaldo sarà accontentato in sede di mercato.

Qualcosa si muove e i prossimi giorni potrebbero diventare decisivi per dare maggior spessore alle ambizioni bianconere. Intanto per la Juventus c'è la trasferta di Cagliari, contro un avversario uscito malconcio dall'ultima giornata, con la netta sconfitta di Marassi contro il Genoa. La voglia sarda di ripresa, quella bianconera di tornare dall'Isola con il desiderio di poter lottare alla pari con le altre big. Sfida non facile, ma da Juve.

Che incrocio al Dall'Ara

**Bologna per l'Europa
Fiorentina per la salvezza**

Robert Vignola

Non era un tema previsto alla vigilia della stagione perché Bologna e Fiorentina avrebbero dovuto essere tra le protagoniste stagionali nella corsa all'Europa. Chi ha tradito, e tanto, è la Fiorentina. Il ricordo di Pioli che ammoniva Allegri per non aver inserito i Viola nella corsa scudetto, sembra una frase uscita

fuori da un sogno. Un bruttissimo sogno perché Pioli è stato esonerato e la Viola è in piena zona retrocessione. Di contro un Bologna troppo altalenante e umorale, scivolato all'ottavo posto. Ed ecco che la sfida del Dall'Ara, dopom il successo di Verona, assume contorni che potranno chiarire molto sul ruolo delle due formazioni.



Riccardo Orsolini (**foto Image Sport**)

Champions League

Inter, esame di inglese

Chivu sfida a S. Siro l'Arsenal: deve solo vincere

Massimo Ciccognani

Ne mancano due alla fine della prima fase e i giochi non sono ancora fatti. Le italiane non stanno messe male, dal momento che l'Atalanta è oggi la migliore espressione, quinta con 13 punti e l'Inter sesta un punto sotto. La Dea sulla carta è quella che sta meglio: riceve al New Balance di Bergamo l'Athletic Bilbao, un ottimo complesso ma decisamente alla portata dei nerazzurri di Palladino che vogliono gli ottavi entrando dalla porta principale. Vincere significherebbe alimentare il sogno, considerati che l'ultima la Dea sarà in casa del Saint Gilloise. Può farcela ed entrare tra le prime otto.

Chi deve fare attenzione è l'Inter di Chivu che si è complicata la vita con la sconfitta di San Siro contro il Liverpool. I nerazzurri affrontano, sempre al Meazza, l'Arsenal, capolista in Champions e in Premier League, la squadra del momento che non solo gioca bene, ma fa risultati probanti con chiunque. E se all'Arsenal nelle prossime due partite basta un punto per la matematica, all'Inter serve vincere, tenuto conto che all'ultima c'è in programma la trasferta tedesca di Dortmund in casa del Borussia che è ancora in corsa. Servirà l'urlo e la spinta di San Siro per ridurre ai minimi termini i Gunners.

Diverso il discorso per Napoli e Juventus che occupano il 17esimo e il 23esimo posto. Il distacco non è abissale, ma la prima cosa da salvare, è la qualificazione, quanto meno agli spareggi. Per i bianconeri c'è un incrocio pericoloso allo Stadium contro il Benfica di Josè Mourinho, venticinquesimo e fuori anche dagli spareggi sebbene questi sono ad un solo punto. Juve in trasferta e poi Real Madrid in casa, allo Special One serve una doppia impresa. La Juve è in un ottimo momento, la classifica è corta, ma per la banda Spalletti è necessario fare il pieno dei punti per garantirsi i playoff poi, vedremo quello che succede negli ultimi novanta minuti.

Quanto al Napoli, il discorso si complica. Gli Azzurri sono al 23esimo posto con 7 punti e anche vincendole tutte e due, diventa difficile pensare alla qualifica-

La Juve ospita il Benfica di Mourinho e non può permettersi passi falsi
Napoli, a Copenaghen è decisiva

**Erling Haaland (Image Sport)**

zione diretta agli ottavi. Copenaghen in trasferta e Chelsea l'ultima in casa: servono due risultati probanti, a cominciare dall'impegno in Danimarca che è un vero e proprio spareggio perché i danesi contano gli stessi punti dei Campioni d'Italia. Giocano in casa ed hanno il beneficio del fattore campo, ma la qualità del Napoli è decisamente superiore. Vincere significherebbe presentarsi all'ultima curva con 10 punti e confidare nell'effetto Maradona per ridurre ai minimi termini il Chelsea. La qualificazione è tutta da giocare.

Le big sono ad un passo dagli ottavi: l'Arsenal a Milano con l'Inter, come detto, al Bayern basta battere il S. Giliose per accedere agli ottavi. Rischia invece il Paris Saint Germain a Lisbona contro lo Sporting che è sotto di tre punti e spera nell'aggancio. Per il Manchester City c'è la trappola norvegese del Bodo Glimt: campo sintetico e ghiacciato, ma Haaland e soci non dovrebbero temere oltre misura, a patto di non sottovalutare l'impegno. Gli ottavi li inseguono anche le due di Madrid: l'Atletico può contare sull'ulti-

Rilancio bianconero

L'Atalanta può sognare

Dea ad un passo: col Bilbao per gli ottavi

Verso la qualificazione il Bayern
Ci crede il Barcellona, severi test
per Atletico e Real Madrid

Settima giornata

20/01 - ore 16.30	KAIRAT	BRUGES
- ore 18.45	BODO GLIMT	MAN. CITY
- ore 21	COPENAGHEN	NAPOLI
	INTER	ARSENAL
	OLYMPIACOS	LEVERKUSEN
	REAL MADRID	MONACO
	SPORTING	PSG
	TOTTENHAM	BORUSSIA
	VILLARREAL	AJAX
21/01 - ore 18.45	GALATARASAY	ATL. MADRID
	QARABAG	EINTRACHT
- ore 21	ATALANTA	ATH. BILBAO
	CHELSEA	PAFOS
	BAYERN	UNION SG
	JUVENTUS	BENFICA
	NEWCASTLE	PSV EINDHOVEN
	O. MARSIGLIA	LIVERPOOL
	SLAVIA PRAGA	BARCELLONA



ma al Metropolitano contro il Bodo, ma dovrà fare attenzione alla trasferta turca contro il Galatasaray che in casa si gioca tutto. Real da decifrare: ha cambiato guida tecnica e confida di invertire la rotta: Monaco in casa e poi Benfica in trasferta. Lisbona è campo caldo e difficile, di conseguenza diventa fondamentale vincere in casa contro i monegaschi che però non sono fuori e ancora sperano. Per Arbeloa, che ha preso il posto di Xabi Alonso, è il secondeon crocevia: dopo la Coppa del Re, sarebbe un delitto perdere anche la

Champions. Per il Barcellona, ci sono Slavia Praga e poi Copenaghen al Camp Nou. La qualificazione non è una chimera, dipende solo dal piazzamento. Per il Liverpool c'è l'inferno di Marsiglia per poi chiudere ad Anfield contro il Qarabag. E' virtualmente fatta a meno di clamorosi suicidi. Sperano Dortmund e Tottenham che nel prossimo turno si affrontano nello scontro diretto di Londra. Chi vince può continuare a sognare, altrimenti c'è la ripartizione all'ultima giornata. Andiamo.

Classifica

ARSENAL	18
BAYERN	15
PSG	13
MANCHESTER CITY	13
ATALANTA	13
INTER	12
REAL MADRID	12
ATLETICO MADRID	12
LIVERPOOL	12
BORUSSIA DORTMUND	11
TOTTENHAM	11
NEWCASTLE	10
CHELSEA	10
SPORTING LISBONA	10
BARCELLONA	10
MARSIGLIA	9
JUVENTUS	9
GALATASARAY	9
MONACO	9
BAYER LEVERKUSEN	9
PSV EINDHOVEN	8
QARABAG	7
NAPOLI	7
COPENAGHEN	7
BENFICA	6
PAFOS	6
UNION SG	6
ATHLETIC BILBAO	5
OLYMPIACOS	5
EINTRACHT	4
BRUGES	4
BODO GLIMT	3
SLAVIA PRAGA	3
AJAX	3
VILLARREAL	1
KAIRAT	1

Per Spalletti e Conte (in alto) sfide decisive per la qualificazione; sotto Cristian Chivu e Raffaele Palladino ad un passo dalla qualificazione
(foto Image Sport)

Un'acqua a basso residuo fisso favorisce l'eliminazione delle tossine

Acqua pura e sicura direttamente dal tuo rubinetto:

- Senza plastica, senza sprechi
- Installazione gratuita in meno di 40 minuti
- Acqua di qualità per bere e cucinare
- Risparmio garantito

OFFERTA ESTATE 2025

2 MESI GRATIS

Dal 3° mese 29,90€

6 mesi soddisfatti o rimborsati

Nessun vincolo!



800 100 101

 comunicazione@3epcbio.com

 www.3epcbio.com

 Seguici sui social: @3epcbio



A meno di 1€ al giorno

Noleggio
sistema di
filtrazione
osmosi inversa

Fissa un appuntamento
senza alcun obbligo



3epc-bio
Offerta Estate 2025!



Basta plastica e pesi da sollevare!



La migliore qualità dell'acqua per tutta la famiglia

Se non sei soddisfatto, ti rimborsiamo i canoni versati

La nostra ACQUA

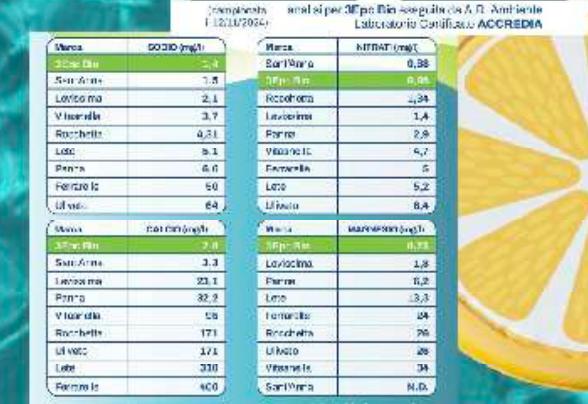
3epc-bio



Un basso residuo fisso previene i calcoli renali e favorisce il benessere, mantenendo l'equilibrio minerale del corpo

Marca	RESIDUO FISSO a 180° (mg/l)
3epc Bio	14
Sant'Anna	22
Lavissima	88,3
Panna	141
Rocchetta	178,4
Vitanella	402
Ulivello	729
Lete	870
Ferrarella	1830
	175,4
	402
	798
	870
	1880

Marca	RESIDUO FISSO a 180° (mg/l)
Panna	8
Lavissima	7,8
3epc Bio	7,4
Vitanella	7,0
Sant'Anna	15,0
Lete	16,4
Ferrarella	6,1
Ulivello	5,7
Rocchetta	4,33



Analisi eseguita da A.R. Ambiente Laboratorio Confindustria ACCREDIA

Valori in SE per litro, a un valore di Arsenico < 0,3

EuropaLeague

Roma, serve vincere Bologna, si può fare



di ENRICO ROSSI

Due giornate alla fine della prima fase di Europa League e giochi ancora da fare per Roma e Bologna che al momento sono rispettivamente decima e tredicesima con 12 e 11 punti. Tutto può ancora accadere perché l'ottavo posto, quello che garantisce il passaggio diretto agli ottavi, è distante appena uno e due punti. Si può fare, ma dipende dalle ultime due partite che valgono tantissimo.

La Roma giovedì riceverà all'Olimpico lo Stoccarda, terzo in Bundesliga, che in Europa conta gli stessi punti dei giallorossi e di conseguenza è un

I giallorossi ospitano all'Olimpico lo Stoccarda, terzo in Bundesliga. Ed è spareggio per l'accesso agli ottavi. Rossoblù contro il Celtic: per Italiano la grande occasione per qualificarsi.

Settima giornata

22/01/2026 - 18.45	BOLOGNA	CELTIC
22/01/2026 - 21.00	ROMA	STOCCARDA

vero e proprio spareggio. Poi, nell'ultima, la Roma sarà di scena in Grecia in casa del Pa-

nathinaikos e non sarà una passagiata visto che i greci puntano quanto meno agli spareggi.

Per il Bologna c'è prima il Celtic in casa, e non è un avversario scomodo, e all'ultima la trasferta in campo neutro contro il Maccabi Tel Aviv che finora ha racimolato un solo punto. Può fare l'en plein la formazione di Vincenzo Italiano e strizzare l'occhio agli ottavi. Il calendario gli da una mano e sarebbe un peccato non sfruttarlo. Per la Roma, sarà decisiva la sfida interna contro lo Stoccarda: i tedeschi sono terzi in Bundesliga e sono avversario temibilissimo. Ma se la Roma vuole andare avanti, non ha alternative. Vincere.

Supercoppa di Spagna

Clàsico d'Arabia E' ancora Barça

Primo trofeo Raphinha Show, Vinicius non basta: Real Madrid battuto a Jeddah per 3-2



(foto RFEF)

La Supercoppa spagnola è ancora una volta del Barcellona che s'impone per 3-2 sul Real Madrid al termine di una partita bellissima, ennesimo spot per il calcio iberico. Decisa a quindici dalla fine da una sfortunata autorete di Asensio su conclusione di Raphinha. Ha vinto la squadra che stava meglio, davanti ad una, il Real, che ha giocato con cuore e carattere, che in mezzo a tante difficoltà e problematiche e alle tante assenze, l'ultima quella di Mbappè, si è esaltata giocandosela fino alla fine. Finisce 3-2 per i blaugrana, ma col Madrid che esce dal campo a testa alta. Ci ha provato, fallendo per due volte di fila in pieno di recupero di riprenderla, ma ha trovato davanti un Joan Garcia straordinario. Alla fine ha vinto la squadra

Massimo Cicognani

che stava meglio, ma il Madrid, pur sconfitto, ne è uscito rafforzato. Xabi Alonso ha ridisegnato i suoi. L'idea tattica di Alonso è chiara: difesa e ripartenza, stoppare l'avversario in mediana e far male in contropiù. Sorpresa Flick dall'atteggiamento del Madrid: il tedesco ha rilanciato Lewandowski punta centrale, con Yamal, Raphinha e Fermin Lopez a sostegno.

Emozioni e gol E' un Clàsico pazzesco, quello d'Arabia. All'intervallo è 2-2 tra Barcellona e Real Madrid, in un primo tempo dalle grandi emozioni. E adesso capisci perché da queste parti vogliono sempre loro in finale. Un inizio di marca blaugrana, con la formazione di Hansi Flick che tiene il pallone, lo fa girare

in orizzontale con la precisione di un orologio svizzero ma senza mai riuscire a verticalizzare. Merito di un Real attento che ha concesso poco. La partita si sblocca a nove dalla fine quando Raphinha si beve Asensio e castiga l'impeccabile Courtois che in precedenza aveva chiuso con autorevolezza due chiare occasioni blaugrana. Il match si accende al novantesimo, ed è un gioiello di Vinicius Junior che si porta a spasso tutta la difesa blaugrana e firmare l'1-1. Non segnava da diciotto partite. Sette di recupero dove succede di tutto. Lewandowski ringrazia l'imbuonata di Pedri e davanti a Courtois lo beffa con uno scavetto che bacia il palo e finisce in rete. Finito? Manco per idea perché all'ultimo secondo, il Real la riprende ancora con Gonzalo Garcia che

finalizza un angolo, con palla che picchia sulla traversa poi il più lesto di tutto è il giovane attaccante del Madrid che fa 2-2. Spettacolo puro.

Decide Raphinha La ripresa inizia sotto il segno del nervosismo con qualche screzio di troppo. Le squadre si allungano, le difese giocano alte e ci si diverte. Flick gioca la carta Ferran Torres, Alonso quella di Arda Guler e Real che passa 4-4-2. Venti alla fine. Miracolo Courtois che salva su Yamal un gol che sembrava fatto. Appuntamento rimandato di appena un giro di lancette, ancora con Raphinha che al limite si libera e calcia alle spalle del portiere belga del Real con la deviazione di Asensio: 3-2 Barcellona. Quindici alla fine, è il momento di Kylian Mbappè, con Xabi Alonso che si gioca il tutto per tutto. La partita potrebbe

Supercoppa di Spagna



BARCELLONA 3

REAL MADRID 2

BARCELLONA (4-2-3-1):

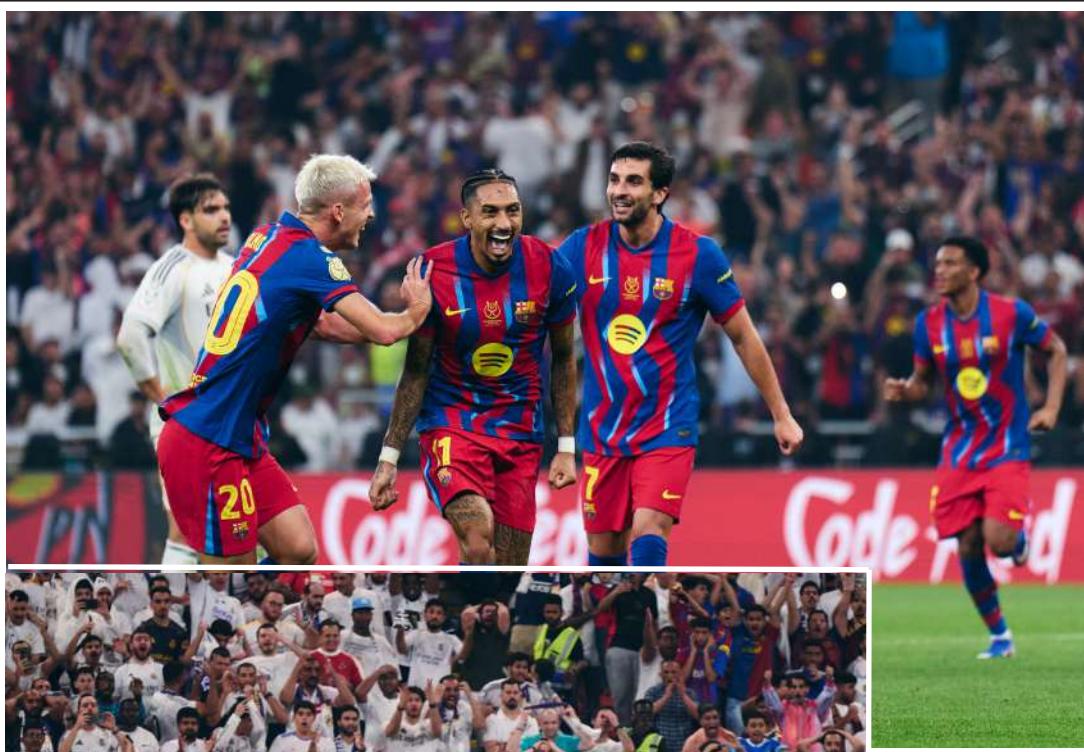
Joan Garcia; Koundé, Cubarsi, Eric Garcia (83' Gerard Martin), A. Balde; F. de Jong, Pedri (dal 90' c); Lamine Yamal (90'+2' Ronald Araujo), Fermín Lopez (66' Dani Olmo), Raphinha (83' Rashford); Lewandowski (66' Ferrán Torres). Allenatore: Flick.

REAL MADRID (4-3-3):

Courtois; Valverde (dal 68' Arda Guler), Huijsen (dal 76' Alaba), Asencio, Carreras, Tchouameni, Camavinga (dall'82' Ceballos), Bellingham; Garcia (dal 76' Mbappé), Rodrygo, Vinicius (dall'82' Mastantuono). All.: Xabi Alonso.

ARBITRO: José Luis Munera Montero

GOL: 36', 83' Raphinha, 45'+2' Vinicius Junior, 45'+4' Lewandowski, 45'+6' Gonzalo Garcia.



Sopra l'esultanza di Raphinha dopo aver firmato il gol partita; accanto la delusione del Real dopo aver fallito l'occasione finale per il pareggio (foto Credit RFEF)

cambiare nei cinque di recupero, quando il Barcellona resta in dieci per il rosso a De Jong, ma Joan Garcia ha chiuso la saracinesca e detto no a due occasioni che sembravano gol, clamorosa quella di Carreras. Sembra, appunto. Ed è festa Barcellona. È blaugrana il primo titolo della stagione, in uno spettacolo di colori sopra il cielo di Jeddah. Raphinha giocatore del match e Madrid che esce a testa bassa, ma di più non poteva fare. Ma il successo più intrigante è stato quello della RFEF, la fédé calcio spagnola, che ha disegnato un evento sotto le stelle arabe impeccabile. I sessantamila e passa presenti al King Abdullah Sport City, ne sono la testimonianza. Quello di un calcio attraente, che diverte e piace. Il successo di una federazione, la RFEF, che sa programmare e vendere al meglio i suoi prodotti. Qualcuno guardi e impari

Esonerato Xabi Alonso

La sconfitta costa la panchina: squadra ad Arbeloa

Una sconfitta che ha finito con il lasciare il segno perché a stretto giro è arrivato l'esonero di Xabib Alonso. E nessuno si scandalizza, perché era ampiamente previsto da tempo, compreso il nome del successore, Alvaro Arbeloa. Una storia durata 231 giorni, fatta di 34 partite, con 24 vittorie, 6 sconfitte e 4 pareggi. Un bilancio niente affatto positivo cominciato con la pesante sconfitta per 4-0 a New York contro il Psg nella semifinale del Mondiale per Club, dove il Real è stato letteralmente annientato dai parigini, proseguito in Champions dove finora il Madrid occupa il sesto posto dopo le sconfitte con Liverpool e Manchester City, quest'ultima al Bernabeu. Per finire in Liga, il pesantissimo 5-2 del Metropolitano nel derby di Madrid del 27 settembre. Il 24 ottobre, il punto più alto, la vittoria nel Clásico per 2-1 contro il Barcellona e il +5 in classifica sui blaugrana. Crisi che sembrava alle spalle. Sembra

perché poi sono arrivati i pari consecutivi con Rayo Vallecano, Elche e Girona e la sconfitta interna contro il Celta Vigo (2-0) il 7 dicembre. Il punto più basso e quel +5 è diventato presto un -4, acuito dalla sconfitta in Supercoppa contro il Barcellona che ha scritto la parola fine.

Problemi di spogliatoio Un carattere particolare, con le sue idee che ben presto si sono scontrate con il "vestuario" Blancos. Primo Vinicius, sostituito nel Clásico, dà in escandescenze inveendo contro Alonso. Che, al netto delle apparenze, ha legato poco con il gruppo. Fine dei giochi, via Xabi Alonso. La mancanza di risultati, ha fatto la differenza. Finale amaro come il fiele per l'uomo di Leverkusen. Ad Arbeloa il compito di rimettere in piedi la stagione che intanto è iniziata con un debutto nero, con l'umiliazione in Coppa del Re contro l'Albacete: Sconfitta che pesa tantissimo. (mascic)



E' durata 231 giorni l'avventura di Xabi Alonso sulla panchina del Real Madrid: al suo posto chiamato Alvaro Arbeloa (foto Image Sport)

PremierLeague

Tiene banco il derby di Manchester

Che sfida Red Devils a caccia dell'acuto Guardiola per non perdere terreno dalla vetta

Daniele Oliviero

Il ritorno del massimo campionato inglese, coincide con il più bello ed affascinante dei derby, quello di Manchester dove si sfidano United e City. In classifica Guardiola è secondo a -6 dall'Arsenal, mentre i Red Devils, affidati alle cure di Micheal Carrick, sono settimi a undici lunghezze dai cugini. Ma il derby annulla tutto perché rimane una partita a parte. Che lo United vuole indirizzare dalla sua parte per riprendere il cammino verso i quartieri alti e la possibilità di rientrare nel gruppetto che giocherà la prossima Champions, ma Guardiola non può permettersi di perdere altro terreno, visto che di punti per strada ne ha lasciati parecchi. Con

l'Arsenal di scena a Nottingham, sarebbe maledettamente delittuoso allungare ulteriormente il ritardo dal primato. Per questo il derby lo deve vincere e basta. Anche perché con gli stessi punti di Guardiola, c'è l'Aston Villa di Emery che fa sul serio e vuole provare fino alla fine. La formazione di Birmingham affronta in casa l'Everton e in questo turno potrebbe avere tutto da guadagnare. Il Liverpool, dopo il pari di Londra contro l'Arsenal, chiede strada al Burnley per blindare la quarta piazza, mentre chi vuole tornare a graffiare è il Chelsea, solo ottavo. La grande Europa è già lontana: i campioni del Mondo ospitano il Brentford e vogliono tornare a correre, ma l'avversario non è certo dei più comodi.

22esima giornata

17/01/2026 - 13.30	Man. United	Man. City
17/01/2026 - 16.00	Chelsea	Brentford
17/01/2026 - 16.00	Leeds	Fulham
17/01/2026 - 16.00	Liverpool	Burnley
17/01/2026 - 16.00	Sunderland	Crystal Palace
17/01/2026 - 16.00	Tottenham	West Ham
17/01/2026 - 18.30	Nottingham	Arsenal
18/01/2026 - 15.00	Wolverhampton	Newcastle
18/01/2026 - 17.30	Aston Villa	Everton
19/01/2026 - 21.00	Brighton	Bournemouth



Nella foto
il tecnico
del
Manchester City
Pep Guardiola
(foto
Image
Sport)

La Liga

Il Villarreal spinge Atletico per il rilancio

In vetta Barça, trappola a San Sebastian
Il nuovo Real di Arbeloa all'esame Levante

Carlo Bianchi

Riprende la Liga senza un protagonista, Xabi Alonso, esonerato dopo il flop in Arabia: al suo posto Alvaro Arbeloa (cronica di una morte annunciata). Se Atene piange Sparta se la ride di gusto. Un Barcellona che sale rinfrancato nel morale e nello spirito dalla trasferta saudita e che mantiene la testa della classifica con quattro punti di vantaggio sui blancos (49 contro 45). Al terzo posto a 41 troviamo il Villarreal con una partita in meno. A 38 buon quarto l'Atlético che comunque si deve guardare le spalle da un più che sorprendente Espanyol. La prossima giornata vedrà il Barça fuori casa contro la Real Sociedad che ancora non si è completamente

ripresa da un inizio balbettante. Il Real Madrid sarà al Bernabéu contro il Levante penultimo. Il Betis contro il Villarreal, l'incontro sicuramente più interessante della giornata. In coda abbiamo un Osasuna-Oviedo con la squadra di Pamplona che non si è ancora attestata al centro classifica e con gli asturiani mestamente in fondo alla stessa.

Ritornando al caso Real Madrid, Arbeloa ha già ampliato il suo contratto fino al 2027 e riabilitato come preparatore fisico della prima squadra Antonio Pintus (uno dei motivi della discordia con Xabi Alonso). Il suo aiutante sarà Ricardo da Silva, fino a ieri preparatore atletico del Castilla, che il nuovo allenatore ha voluto con sé. Così tutti vissero felici e contenti.

18esima giornata

16/01/2026 - 21.00	Espanyol	Girona
17/01/2026 - 14.00	Real Madrid	Levante
17/01/2026 - 16.15	Maiorca	Athletic Bilbao
17/01/2026 - 18.30	Osasuna	Real Oviedo
17/01/2026 - 21.00	Real Betis	Villarreal
18/01/2026 - 14.00	Getafe	Valencia
18/01/2026 - 16.15	Atletico Madrid	Alaves
18/01/2026 - 18.30	Celta Vigo	Rayo Vallecano
18/01/2026 - 21.00	Real Sociedad	Barcellona
19/01/2026 - 21.00	Elche	Siviglia



Nella foto
Alvaro
Arbeloa,
nuovo
tecnico
della
prima
squadra
del Real
Madrid

Bundesliga

Bayern, insidia Lipsia Stoccarda può sognare

Lotta Dortmund per tenere il secondo posto. Hoffenheim-Bayer per l'Europa

Dimitrios Dimoulas

Domina il Bayern Monaco che viaggia a +11 sul Borussia Dortmund e addirittura a +15 sul Lipsia, terzo in classifica. E sarà proprio la sfida della Red Bull Arena, a fare da cornice alla sfida tra Lipsia e Bayern, con i puledri che provano ad acciare il ritardo dalla vetta, che è notevolissimo, con una prova d'orgoglio, soprattutto per blindare un posto nella prossima Champions League. dal canto suo il Bayern al tempo stesso punta a tenere il passo comunque un occhio anche al prossimo match di Champions.

La stagione ha confermato quanto si pensava alla vigilia, con i

bavaresi largamente favoriti, che strada facendo hanno seminato gli avversari che potranno lottare solo per la Champions visto che il discorso primato è saldamente nelle mani degli uomini di Kompany.

Il Lipsia invece deve fare attenzione perché divide la terza piazza con lo Stoccarda che ospita l'Union Berlino e punta al sorpasso solitario al terzo posto. Hoffenheim-Leverkusen, è invece sfida per l'Europa. Sono rispettivamente in quinta e sesta posizione, non lontani dal quarto posto che vale la Champions. Per il Dortmund, c'è il St. Pauli e l'occasione per bloindare la seconda piazza. Francoforte a Brema per il rilancio.

Ligue1

Lens per restare in testa Psg per riprendersela

Duello Grandi emozioni in vetta
Dietro spingono Marsiglia, Lille e Lione

Filippo Traini

Alla ripresa del campionato, in testa c'è il Lens a +1 sul Psg. Per la capolista, impegno niente affatto problematico in casa contro l'Auxerre che non se la passa certo bene (penultimo in classifica) e non dovrebbe rappresentare un ostacolo insormontabile. Psg obbligato a rimanere in scia, ospitando il Lille al Parco dei Principi in una sfida che rischia di diventare complicata contro un avversario che occupa la terza piazza in condominio per il Marsiglia. Sfida interessantissima, tutta da vedere e gustare fino in fondo, con i parigini vogliosi di cancellare la sconfitta in Coppa di Francia contro i cugini del Paris Fc. Dal canto suo il Marsiglia, scottato dalla sconfi-

ta in Superoppa, prova il rilancio in campionato dove il ritardo dalla vetta è di otto punti. D'obbligo per l'undici di Roberto De Zerbi, portare a casa i tre punti.

Chi vuole volare alto è il Lione di Paulo Fonseca che in casa affronta il Brest che non è squadra morbida, ma sicuramente alla portata dell'Olympique, mentre il Rennes vuole rimanere agganciato al treno Europa ospitando sul proprio terreno il Le Havre.

Il Paris Fc prova a ripetere la prova contro i campioni di Francia: è di scena sul campo del Nantes ed è spareggio per la salvezza con i parigini che contano appena due punti in più sugli avversari che invece provano a sfruttare il fatto di campo. Vincere partite così, fa tutta la differenza del mondo.

18esima giornata

16/01/2026 - 20.30	Werder Brema	Eintracht
17/01/2026 - 15.30	Dortmund	St. Pauli
17/01/2026 - 15.30	Wolfsburg	Heidenheim
17/01/2026 - 15.30	Hoffenheim	Leverkusen
17/01/2026 - 15.30	Colonia	Mainz
17/01/2026 - 15.30	Amburgo	M'Gladbach
17/01/2026 - 18.30	Lipsia	Bayern
18/01/2026 - 15.30	Stoccarda	Union Berlino
18/01/2026 - 17.30	Ausburg	Friburgo

18esima giornata

16/01/2026 - 19.00	Monaco	Lorient
16/01/2026 - 21.00	PSG	Lille
17/01/2026 - 17.00	Lens	Auxerre
17/01/2026 - 19.00	Tolosa	Nizza
17/01/2026 - 21.05	Angers	Marsiglia
18/01/2026 - 15.00	Strasburgo	Metz
18/01/2026 - 17.15	Rennes	Le Havre
18/01/2026 - 17.15	Nantes	Paris FC
18/01/2026 - 20.45	Lione	Brest

Nella foto
il tecnico
del Borussia
Dortmund
Nico
Kovac



Nella foto
accanto
Paulo Fonseca
tecnico
del Lione
**(foto
Gino
Mancini)**



Un'acqua a basso residuo fisso favorisce l'eliminazione delle tossine

Acqua pura e sicura direttamente dal tuo rubinetto:

- Senza plastica, senza sprechi
- Installazione gratuita in meno di 40 minuti
- Acqua di qualità per bere e cucinare
- Risparmio garantito

800 100 101

comunicazione@3epcbio.com
www.3epcbio.com
Seguici sui social: @3epcbio

3epc-bio

OFFERTA ESTATE 2025

2 MESI GRATIS

Dal 3° mese 29,90€

6 mesi soddisfatti o rimborsati

Nessun vincolo!

A meno di 1€ al giorno

Noleggio
sistema di
filtrazione
osmosi inversa

Fissa un appuntamento
senza alcun obbligo

Installazione gratuita
compresa rubinetto

no finanziaria

noleggio senza
vincolo di durata

3epc-bio

3epc-bio
Offerta Estate 2025!

Basta plastica e pesi da sollevare!

La migliore qualità dell'acqua per tutta la famiglia

Se non sei soddisfatto, ti rimborsiamo i canoni versati

La nostra ACQUA

3epc-bio

Marca	RESIDUO FISSO a 180° (mg/l)
3epc Bio	14
Sant'Anna	22
Levissima	88,3
Panna	141
Rocchetta	178,4
Vitanella	402
Ulivello	729
Lete	870
Ferrarese	1830
<small>Fonte: IRI (12/2024)</small>	
<small>Analisi per 200 filtri seguiti da A.R. Ambiente Laboratorio Confidens ACCREDIA</small>	

Un basso residuo fisso prevenire i calcoli renali e favorisce il benessere, mantenendo l'equilibrio minerale del corpo

Marca	SO3IO (mg/l)
3epc Bio	2,4
Sant'Anna	7,5
Levissima	2,1
Vitanella	3,7
Rocchetta	0,31
Lete	5,1
Panna	6,0
Ferrarese	60
Ulivello	64
<small>Fonte: IRI (12/2024)</small>	
<small>Analisi per 200 filtri seguiti da A.R. Ambiente Laboratorio Confidens ACCREDIA</small>	

Marca	NITRAT (mg/l)
Sant'Anna	0,38
Levissima	0,38
Rocchetta	1,34
Levissima	1,4
Panna	2,9
Vitanella	4,7
Ferrarese	5
Lete	5,2
Ulivello	6,4
<small>Fonte: IRI (12/2024)</small>	
<small>Analisi per 200 filtri seguiti da A.R. Ambiente Laboratorio Confidens ACCREDIA</small>	

* I valori di 3epc Bio hanno un valore di Arsenico < 0,1

SerieB

Frosinone e Monza la resa dei conti

Corsa alla A Sfida promozione al Brianteo Venezia per la vetta. Palermo, servono i 3 punti

Antonio Mengoni

Il giorno della grande sfida è arrivato. Al Brianteo c'è Monza-Frosinone, due delle serie candidate al ritorno in A, separate da quattro punti a beneficio dei ciociari chiamati alla prova verità. Brianzoli per portarsi a -1 e riaprire il discorso per il primato. In campo due delle migliori espressioni della cadetteria in una sfida che promette spettacolo ed emozioni. Posta in palio altissima, col Frosinone che medita colpaccio e fuga. Occhio interessato alla sfida del Brianteo, è il Venezia che al Penzo ospita il Catanzaro, in odore di playoff e sfida niente affatto facile per la formazione

di Giovanni Stroppa che nell'ultimo turno ha sbancato Reggio Emilia e punta all'en plein per agganciare la vetta qualora il Monza dovesse prevalere.

Chi deve scuotersi, è il Palermo di Filippo Inzaghi, reduce dal deludente pareggio di Manta-va che di fatto ha fatto perdere altri due punti ai rosanero nella corsa alla promozione. Ospita lo Spezia e tutto può fare meno che perdere per strada altri punti.

La giornata si apre con Sampdoria-Entella, un derby salvezza che i blucerchiati non possono perdere. La salvezza passa inevitabilmente da queste sfide. Rischia il Bari: con la Juve Stabia è tutt'altro che facile.

20esima giornata

16/01/2026 - 20.30	Sampdoria	Virtus Entella
17/01/2026 - 15.00	Venezia	Catanzaro
17/01/2026 - 15.00	Padova	Mantova
17/01/2026 - 15.00	Monza	Frosinone
17/01/2026 - 15.00	Empoli	Sudtirol
17/01/2026 - 15.00	Avellino	Carrarese
17/01/2026 - 17.15	Reggiana	Cesena
17/01/2026 - 19.30	Bari	Juve Stabia
18/01/2026 - 15.00	Pescara	Modena
18/01/2026 - 17.15	Palermo	Spezia



Accanto
il tecnico
del Palermo
Pippo Inzaghi
chiamato
a dare un senso
alla stagione
dei rosanero
(Image Sport)

TELEX**Supercoppa al Psg**

Il Psg conquista la Supercoppa di Francia - il Trophée des Champions - battendo il Marsiglia ai rigori al termine di una sfida spettacolare: decisivo il portiere Chevalier. Per Luis Enrique è il decimo trofeo alla guida dei parigini, il quattordicesimo nella bacheca del Paris Saint Germain. Tanta amarezza per il Marsiglia che si vede raggiungere sul 2-2 da un gol firmato da Goncalo Ramos al sesto di recupero. Dagli undici metri la freddezza di Chevalier e il gol decisivo di Doué che regala il trofeo a Parigi.

**Image Sport****Coppa Italia, che Toro**

Gli ottavi di Coppa Italia regalano l'ennesima sorpresa. A Juventus, Napoli, Atalanta, Bologna, Inter e Lazio, si aggiunge il Torino che sbanca l'iOlimpico battendo all'ultimo respiro la formazione giallorossa, costretta sempre a rimontare. Il gol del sedicenne Arena, sembrava portare la sfida ai rigori: doppietta di Adams, in mezzo il gol di Hermoso e il pari del baby romanista. Ma allo scadere, ecco il gol partita dei granata con Iikhan che gela l'iOlimpico. Il 27' l'ultimo ottavo tra Fiorentina e Como.

**Mancini****Il Mondiale in mostra**

Il FIFA Museum di Zurigo esporrà a partire dal 13 gennaio 2026 il trofeo della Coppa del Mondo per club FIFA come oggetto permanente, consentendo ai visitatori di ammirare uno dei simboli più recenti e significativi del calcio mondiale. La prima edizione del mondiale per club, disputata negli Stati Uniti, ha registrato un incredibile successo in 63 partite, 195 gol e un mese di emozioni da Miami a Seattle e da Los Angeles a Filadelfia. La prima edizione è stata vinta dal Chelsea che ha battuto in finale il Psg.

**Biglietti per Italia-Irlanda**

Italia-Irlanda del Nord, semifinale playoff per l'ammissione al Mondiale, è già cominciata. Non sul campo ma fuori, visto che la FIGC ha disposto la vendita dei biglietti a cominciare dalle 12 di venerdì 6 febbraio. La prima fase sarà riservata ai titolari della Vivo Azzurro Membership Card. Dal 10 al 16 febbraio la seconda fase di vendita dedicata agli abbonati dell'Atalanta e a chi ha acquistato il tagliando per Italia-Estonia dello scorso 5 settembre. I prezzi dei tagliandi verranno resi noti nei prossimi giorni.

**foto Fornelli**



Dal 16 giugno al 7 settembre 2025

SOSTENIAMO IL FUTURO DELLO SPORT

Sosteniamo il Futuro dello Sport è l'iniziativa attraverso la quale noi di Conad insieme ai nostri clienti **incentiviamo lo sport** con un **contributo concreto** alle Associazioni o Società Sportive Dilettantistiche del territorio.

RACCOGLI I BUONI SPORT

che ricevi insieme ai bollini ogni 15 euro di spesa nei punti vendita Conad



PORTALI ALLA TUA SOCIETÀ SPORTIVA OPPURE CARICALI

sull'app Sport Conad o sul sito sport.conad.it entro il 30 settembre 2025.



CON I BUONI ACCUMULATI

la tua società sportiva preferita potrà richiedere gratuitamente, entro il 30 settembre 2025 nuove attrezzature e prodotti sportivi dal Catalogo Sport 2025.



**INFO E CATALOGO
SUL SITO
SPORT.CONAD.IT**

CONAD
Persone oltre le cose



Omega 3 e calcio: più cuore meno infiammazione e recupero più rapido

Andrea Baldini *

Sei stanco il giorno dopo la partita? Senti le ginocchia rigide, hai il fiato corto e il tuo recupero è un po' lento? Se giochi a calcio dopo i 40 anni, probabilmente sì. Ma ti sei mai chiesto se l'alimentazione, e in particolare gli Omega-3, potrebbero davvero la differenza su cuore, articolazioni e recupero post-gara?

La risposta, supportata dalla ricerca scientifica, è sì e non è una moda da spogliatoio. Ma cosa sono gli Omega-3 e perché contano davvero tanto nella dieta di uno sportivo amatore: gli Omega-3 (EPA e DHA) sono acidi grassi essenziali coinvolti in tre processi chiave per il calciatore amatore: 1) salute cardiovascolare - secondo l'OMS e numerosi studi epidemiologici, EPA e DHA contribuiscono a ridurre trigliceridi, pressione arteriosa e rischio cardiovascolare. Per chi gioca partite intense nel weekend o nella partitella infrasettimanale, questo significa minor stress cardiaco sotto sforzo. 2) Controllo dell'infiammazione articolare - gli Omega-3 modulano la produzione di eicosanoidi e citochine infiammatorie. In parole semplici: meno infiammazione cronica, più articolazioni "fluide". Studi pubblicati su The American Journal of Clinical Nutrition mostrano una riduzione di dolore e rigidità articolare negli sportivi che assumono EPA/DHA con continuità. 3) Recupero muscolare più efficiente - dopo la gara, i muscoli sono micro-lesionati e gli Omega-3 migliorano la risposta anabolica muscolare e riducono il DOMS (indolenzimento tardivo del muscolo), come evidenziato da trial clinici presenti su PubMed.

Adattamenti fisiologici: cosa cambia davvero nel corpo - Negli sportivi 40-60 anni, l'integrazione corretta di Omega-3 favorisce: miglior elasticità delle membrane cellulari, una risposta ormonale allo stress più efficiente, un miglior utilizzo dei grassi a scopo energetico, un recupero nervoso più



rapido (Sistema Nervoso Centrale meno "affaticato")

Nutrizione pratica: come usarli sul campo: Pesce azzurro 2-3 volte a settimana (sardine, sgombro, alici) e integrazione da 1 a 2 g/die di EPA+DHA, certificata e controllata, da assumere preferibilmente dopo colazione a inizio giornata, lontano dall'allenamento intenso.

Caso reale: Marco, 47 anni, centrocampista amatore. Dopo 8 settimane di Omega-3: meno dolore al ginocchio, recupero più rapido, HRV (variabilità della frequenza cardiaca) mattutina migliorata.

Falsi Miti e comportamenti rischiosi: "Più ne prendo, meglio è"; usarli per compensare sonno scarso e sovrallenamento, mescolarli a stimolanti o farmaci senza controllo medico. Ricorda sempre che gli Omega-3

comunque non sostituiscono mai riposo, carichi ben gestiti e alimentazione equilibrata.

Il messaggio da portare a casa: gli Omega-3 non sono un integratore "miracoloso", ma uno strumento scientificamente valido per chi vuole continuare a giocare a calcio bene, più a lungo e con meno acciacchi.

La vera performance, dopo i 40, è recuperare meglio.

Scrivici nei commenti la tua esperienza, raccontaci se li usi già e condividi questo articolo con i compagni di squadra: la prossima partita ringrazieranno anche loro

Ricetta

L'importanza degli Omega 3 su cuore e articolazioni per un recupero migliore dopo una gara

*** Farmacista, formatore e divulgatore scientifico, specializzato in ambito sportivo.**

CONAD
Persone oltre le cose

LIVE YOUR WONDER.



Osservare il **“Mare di Stelle”** nel **Mediterraneo**.
Edizione Primavera/Estate 2024.
Solo con Costa.

Scopri di più su costa.it

Seguici su



Costa
LIVE YOUR WONDER