



SCUDETTO DA URLO

DERBY D'ITALIA

Inter-Juve, fate il vostro gioco

Milan in agguato. Napoli-Roma da Champions

Più bello e affascinante che mai, è il Derby d'Italia, una storia infinita, quella tra Inter e Juventus. Ci si gioca molto nella notte di San Valentino. Nerazzurri per volare alti nei cieli del campionato, lo scudetto nel mirino, quello sfuggito lo scorso anno sul filo di lana, bianconeri per dare una spallata verso la Champions. Una notte di stelle ad illuminare il prato di San Siro, la voglia di rivincita di Chivu dopo la maldestra sconfitta nella gara di andata, una notte

amarra, di colpi di scena, con sorpassi e controsorpassi. Ma il guizzo finale è bianconero. Voglia di rivincita, ma non solo, perché i nerazzurri (+8 sul Milan che deve recuperare con il Como) vogliono i tre punti per blindare il primato dall'assalto rossonero. Il ritorno a Milano di Spalletti che ci tiene, eccome, a fare bella figura. Ingredienti per una notte speciale.

Come lo sarà quella del Maradona dove si affrontano Napoli e Roma in una sfida

legata a filo doppio con la gara di San Siro. Il Napoli è terzo, ma non molla e vuole giocarsela fino alla fine. La Roma è appaita alla Juve, è in crescita, fisica e morale e si gioca molto nella corsa alla Champions proprio nella gara del Maradona dove prova ad invertire la rotta negli scontri con le big e portare a casa un risultato. Ingredienti ideali per due notti di grandissimo calcio. Col Milan in agguato.

ALL'INTERNO

Spettacolo al Meazza

DERBY D'ITALIA

Chivu per la fuga scudetto

La sfida di San Valentino sarà

Anoir Assou

Nel giorno degli innamorati, quando cuori e promesse dovrebbero intrecciarsi, San Siro diventa teatro di tutt'altro tipo di passione. Inter e Juventus, nemiche storiche per definizione, si ritrovano una di fronte all'altra sabato sera alle 20.45 per il Derby d'Italia, gara valida per la 26^a giornata di Serie A. Un incrocio che non conosce sentimentalismi né tregue, ma che come sempre può spostare equilibri, umori e ambizioni di un'intera stagione.

La Juventus di Luciano Spalletti si presenta a Milano con necessità di riscatto. L'obiettivo minimo stagionale, la qualificazione alla prossima Champions League, è tutt'altro che al sicuro e la concorrenza di Como e Roma rende ogni passo falso potenzialmente decisivo. I bianconeri arrivano dal pareggio in extremis contro la Lazio, firmato da Kalulu, che ha evitato una sconfitta pesante in casa, ma non ha cancellato le incertezze di una squadra ancora fragile nei momenti chiave.

Pochi giorni prima, la netta sconfitta per 3-0 contro l'Atalanta in Coppa Italia ha lasciato strascichi evidenti, più mentali che di classifica. Eppure, solo qualche settimana fa, la Juventus sembrava aver trovato slancio con le vittorie contro Napoli e Parma. Spalletti ha



Cristian Chivu alla prima stagione alla guida dei nerazzurri: la sua impronta di gioco è evidente
(Image Sport)

dato identità, gioco e coraggio, restituendo ai bianconeri un'idea di calcio che negli ultimi anni era spesso mancata. Il problema, però, resta la scarsa incisività offensiva. Vlahovic, frenato a lungo dagli infortuni, ha saltato gran parte della stagione, Jonathan David non ha ancora mostrato numeri da centravanti di riferimento, Openda rimane un oggetto misterioso e Conceição appare appannato, poco dentro i meccanismi collettivi. A sostenerne il peso dell'attacco sono così il talento del giovane Yildiz e la duttilità di McKennie, spesso chiamato a fare tutto e il contrario di tutto.

Una Juventus che gioca bene

Spettacolo al Meazza

C'E' INTER-JUVE

Spalletti per la Champions

decisa dai dettagli: nervi e cuore



Luciano Spalletti ha preso in corsa la Juve e l'ha già plasmata a sua immagine
(foto Salvatore Fornelli)

ma segna poco, che costruisce ma fatica a chiudere le partite. Tuttavia, il Derby d'Italia azzera ogni logica: è una gara che vive di tensione, episodi e nervi, dove i pronostici contano meno della fame e del carattere.

Dall'altra parte c'è un'Inter in stato di grazia. I nerazzurri arrivano al big match dopo un periodo straordinario, certificato da risultati, prestazioni e continuità. Chivu recupera finalmente Barella e Calhanoglu, completando un centrocampo che torna ad essere uno dei più forti e completi del campionato. La sensazione è quella delle grandi occasioni: Thuram e Lautaro guideran-

no l'attacco, con una squadra ormai rodata, consapevole e matura.

Nonostante il primato e il +8 in classifica, l'Inter ha ancora un conto aperto: la mancata vittoria negli scontri diretti contro le altre big, Napoli, Milan e Juventus. È l'unica vera ombra in una stagione fin qui dominante. Battere la Juve significherebbe cancellare questo limite e, soprattutto, dare un colpo quasi definitivo alla corsa scudetto, trasformando il vantaggio in una vera fuga. Inter-Juve non vale solo tre punti.

Per i nerazzurri può essere l'inizio ufficiale della cavalcata tricolore, la vittoria che legittima ambizioni e superiorità. Per la Juventus, invece, è una partita spartiacque: vincere significherebbe restare aggrappati al treno Champions, evitare di scivolare a -15 già a febbraio e sfruttare anche gli incroci dell'altra grande sfida di giornata, Napoli-Roma, che coinvolge direttamente la corsa europea.

È una notte che può cambiare il volto della stagione. Chivu cerca la consacrazione definitiva, Spalletti una risposta di orgoglio e sopravvivenza. Nel giorno degli innamorati, a San Siro, l'amore lascia spazio alla rivalità più feroce del calcio italiano. E come sempre, sarà una questione di dettagli, nervi e cuore.

La sfida del Maradona

DERBY DEL SOLE

Conte-Gasperini sulle strade d'Europa

Francesco Raiola

C'è una domenica sera che a Napoli pesa più di altre, una di quelle in cui il calendario smette di essere una sequenza di date e diventa racconto. Napoli-Roma non è mai stata una partita qualunque, ma oggi lo è ancora meno, perché arriva nel punto esatto in cui la stagione chiede di scegliere che direzione prendere. Il Maradona, sotto le luci, non è solo uno stadio: è un termometro emotivo che misura ambizioni, paure e promesse non mantenute. E quando dall'altra parte c'è la Roma, tutto si amplifica, perché la storia recente di queste sfide è fatta di scosse improvvise, di partite che cambiano umori e classifiche, di notti che restano appese nella memoria più dei risultati.

Il Napoli ci arriva con la necessità di dare continuità a un percorso che alterna lampi di grandezza a pause che lasciano perplessi. È una squadra che vive di tensione creativa, che sembra sempre sul punto di esplodere in qualcosa di importante ma che deve ancora decidere se farlo con regolarità. In casa, però, il discorso cambia. Il Maradona spinge, avvolge, pretende. Non concede alibi. Qui il Napoli è chiamato a imporre il proprio ritmo, a far sentire alla Roma che ogni possesso palla può di-

ventare una trappola, che ogni esitazione è un invito a farsi male. La partita, prima ancora che tecnica, sarà mentale: capire se il Napoli saprà trasformare l'attesa in pressione positiva o se finirà per subirla.

La Roma arriva con la sua solita aura di squadra scomoda, mai completamente leggibile. È una formazione che sa stare dentro la partita anche quando sembra lontana dal gioco, che accetta di soffrire e poi colpisce quando meno te lo aspetti. Contro il Napoli, storicamente, ha spesso scelto questo registro: compattezza, pazienza, cinismo. Non verrà a fare la comparsa, e il Napoli lo sa bene. Sa che servirà una gestione lucida dei momenti, perché contro i giallorossi basta un errore di posizione, una palla persa male, per ritrovarsi a rincorrere. La posta in palio è altissima.

Il duello si giocherà molto a centrocampo, lì dove si deciderà la velocità del racconto. Se il Napoli riuscirà a muovere palla con pulizia, a far girare gli avversari, allora la partita potrà prendere la piega desiderata. Ma se la Roma riuscirà a spezzare il ritmo, a sporcare le linee di passaggio, il match rischierà di diventare nervoso, frammentato, esattamente il tipo di contesto in cui gli ospiti si sentono a loro agio. In questo senso, il primo quarto d'ora dirà molto: capiremo subito se il Napoli avrà scelto di aggredire o se preferirà aspettare



La sfida del Maradona

Punti pesanti Azzurri per difendere il terzo posto e dimenticare il Como
Giallorossi per invertire la tendenza e fare risultato in uno scontro diretto



Maestri
Gian Piero Gasperini e, nella pagina accanto, Antonio Conte: Napoli-Roma è in gran parte nelle loro scelte
(foto Salvatore Fornelli)

l'errore altrui.

C'è poi l'aspetto emotivo, che in queste partite conta quanto un modulo. Napoli-Roma è una sfida che si porta dietro scorie, parole, precedenti che riaffiorano anche quando nessuno le nomina. Il pubblico lo sa e lo sente, e chiederà ai suoi di non tirarsi indietro, di giocare con personalità. Non basterà fare la partita, servirà farla sentire, dare l'idea di essere padroni del campo anche nei momenti di difficoltà. È li che il Napoli dovrà dimostrare ma-

turità, evitando di farsi trascinare in una gara di nervi che finirebbe per favorire chi sa aspettare.

La Roma, dal canto suo, proverà a trasformare ogni pausa in un'occasione per abbassare la temperatura, per togliere ossigeno all'entusiasmo del Maradona. Sarà una partita fatta di dettagli: una punizione laterale, un corner, una transizione gestita male o bene. E in gare così, spesso, vince chi sbaglia meno, non chi crea di più.

Alla fine, Napoli-Roma di domenica sera

sarà questo: l'occasione per i padroni di casa di distanziare i giallorossi definitivamente, mentre sarà una prova di solidità e cinismo per gli ospiti. Novanta minuti che possono sembrare lunghi o cortissimi a seconda di come verranno vissuti. Una partita che non assegna trofei, ma che può indirizzare una stagione, soprattutto nella testa di chi la gioca. E a Napoli, certe notti, la testa conta quasi quanto i piedi.

CONAD
Persone oltre le cose

La rivelazione

COMO, libero di sognare

Sostanza In piena zona Europa, i lariani ospitano la Fiorentina e pensano in grande

Antonio Mengoni

Il Como fa sul serio e lo sta ampiamente dimostrando. Gioca bene e si diverte la formazione di Cesc Fabregas che non ultimo ha centrato la qualificazione alla semifinale di Coppa Italia, sbattendo fuori ai calci di rigore il Napoli. I biancocelesti lariani ci credono e volano sulle ali dell'entusiasmo. In classifica occupano il sesto posto a meno cinque da Juventus e Roma con una partita in meno, quella con il Milan da recuperare il 18 febbraio. Sognano ad occhi aperti l'Europa e il ritardo di soli tre punti induce a credere che anche nella corsa Champions sarà opportuno tenerli sotto costante osservazione. Importanti saranno i prossimi due impegni, quello di sabato contro la Fiorentina al Sinigallia e poi il recupero del 18 contro quel Milan che nella gara di andata è passato sulle rive del lago al termine di un match dominato dai lariani che hanno avuto il solo torto di non monetizzare volume di gioco e occasioni prodotte.

E la rivincita è dietro l'angolo per dimostrare che quella sconfitta era del tutto immeritata e che al tavolo dei

grani il Como può sedersi tranquillamente. Ma intanto c'è da assolvere ai prossimi novanta minuti, decisamente complicati, contro una Fiorentina che sta lottando con i denti per uscire fuori dall'incubo della zona retrocessione. E non sarà un impegno facile perché la Viola ha mezzi e uomini per riprendere il cammino verso la tranquillità e la sfida contro il Como diventa un'altra occasione per dimostrarlo.

Ingredienti essenziali per una sfida di altissimo livello, dove entrambe hanno tanto da perdere, perché da questo momento in poi della stagione, i punti valgono davvero tanto, e farà bene il Como a non pensare al Milan, ma all'impegno contro i gigliati che sulla carta vale molto di più. Vincere significherebbe arrivare in salute alla sfida contro i rossoneri e andarsela a giocare con la forza dei nervi distesi, consapevoli che a Como nessuno chiede la luna ma che nessun obiettivo sarà destinato fino a che la matematica lo consentirà.

Analogo discorso per la Fiorentina, che è a meno tre dal Lecce e vuole cominciare a dare un senso alla sua travagliata stagione. Una sfida da briandi e mai come stavolta, sarebbe un delitto fermarsi.



Carismatico
Cesc
Fabregas
l'artefice
della grande
stagione
del Como
(foto
Image
Sport)



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.artgrafiche.it

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

Dopo il pari di Torino



LAZIO Adesso devi cambiare marcia

All'Olimpico Contro l'Atalanta per cominciare a dare un senso alla stagione biancoceleste

Nella foto accanto Maurizio Sarri che ha ritrovato la sua Lazio: contro l'Atalanta la prova del nove **(Image Sport)**

Guglielmo Guidi

Torino è alle spalle, con tutti i rimpianti per quel che poteva essere e non è stato, per una vittoria che sembrava blindata, con i tanti errori sotto porta che avrebbero chiuso anticipatamente il discorso e non avrebbero permesso alla Juventus di fare la voce grossa e trovare il pareggio in pieno recupero. Da una lato una beffa, dall'altra la consapevolezza per Maurizio Sarri di aver ritrovato la sua Lazio che a Torino se l'è giocata contro la Juventus di Spalletti, letale in contropiede. Perché il 2-0 maturato a cavallo tra primo e secondo tempo, aveva dipinto una Lazio cinica e spietata, capace di far male ai bianconeri. L'errore,

Coppa Italia

Inter-Como e Atalanta-Lazio le semifinali

Le semifinali di Coppa Italia, sono servite: saranno Inter-Como e Atalanta-Lazio. Il Como raggiunge l'Inter dopo aver eliminato ai quarti il Napoli ai calci di rigore, mentre la Lazio ha avuto la meglio sul Bologna sempre ai calci di rigore. Le semifinali di andata si giocheranno il 4 marzo (Como-Inter al Sinigallia) e il 22 aprile (Lazio-Atalanta all'Olimpico).



Noslin (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

La corsa salvezza

Genoa per un calcio al passato

Grifone a Cremona per invertire la marcia



Accanto
Daniele
De Rossi
tecnico
del Genoa
(foto
**Gino
Mancini**)

25esima giornata

13/02/2026 - 20.45		Pisa	Milan	
14/02/2026 - 15.00		Como	Fiorentina	
14/02/2026 - 18.00		Lazio	Atalanta	
14/02/2026 - 20.45		Inter	Juventus	
15/02/2026 - 12.30		Udinese	Sassuolo	
15/02/2026 - 15.00		Cremonese	Genoa	
15/02/2026 - 15.00		Parma	Verona	
15/02/2026 - 18.00		Torino	Bologna	
15/02/2026 - 20.45		Napoli	Roma	
16/02/2026 - 20.45		Cagliari	Lecce	



CLASSIFICA	
INTER	58
MILAN	50
NAPOLI	49
JUVENTUS	46
ROMA	46
COMO	41
ATALANTA	39
LAZIO	33
UDINESE	32
BOLOGNA	30
SASSUOLO	29
CAGLIARI	28
TORINO	27
PARMA	26
GENOA	23
CREMONESE	23
LECCE	21
FIORENTINA	18
PISA	15
VERONA	15

Augusto Riccardi

Due sconfitte dolorose, le ultime due, contro Lazio e Napoli, maturate in pieno recupero, entrambe su calcio di rigore. E il Genoa a bocca asciutta e con tanta rabbia addosso. Potevano essere due punti che avrebbero fatto immensamente comodo alla banda De Rossi per allontanarsi ancor di più dalla zina calda. Adesso i punti di vantaggio sull'Fiorentina sono cinque e il rammarico aumenta perché contro Lazio e Napoli il Grifone meritava qualcosa di più. Ma con i se e i ma, non si va da nessuna parte e il prossimo impegno per i rossoblù prevede la trasferta dello Zini contro la Cremonese che in classifica divide gli stessi punti dei genoani. Partita spartiacque, perché fare risultato sarebbe importante in chiave futura. Per la classifica ma anche per il morale.

La giornata si presenta intensa anche per il Lecce di Di Francesco che vola in Sardegna contro un Cagliari che vuole ritornare alla vittoria dopo lo stop dell'Olimpico contro la Roma. Tranquille le altre due gare che completano la giornata, quella di Torino dove i granata ricevono il Bologna e quella del Friuli, con l'Udinese che se la vede con il Sassuolo. Soprattutto per il Bologna, una delle ultime possibilità per rientrare nel giro.

Momento chiave

MILAN

Pisa e Como: i rossoneri pensano in grande



Luka Modric (Image Sport)

Leonardo Tardioli

Saranno due sfide che diranno tanto quelle che il Milan sta per affrontare. Prima la trasferta di Pisa, venerdì 13 alle 20.45, poi il recupero casalingo contro il Como mercoledì 18 allo stesso orario. Due partite che potrebbero consolidare il secondo posto dei rossoneri e forse riavvicinarli anche alla al primo posto. Due partite che però nascondono delle insidie. Gli avversari non sono semplici da affrontare e all'andata hanno messo in difficoltà la formazione di Allegri.

Il Pisa infatti, ha strappato un 2-2 a San Siro, mentre il Como, seppur abbia perso, ha avuto sempre il pallino del gioco e si è lasciato sfuggire la partita per errori individuali. Analizzando la prima di queste due sfide,

possiamo notare come la formazione toscana arrivi al match dopo lo 0-0 nello scontro diretto per la salvezza giocato contro il Verona, oltre ad essere un squadra che sta cercando di entrare nei meccanismi di gioco del nuovo tecnico Hiljermak che ha da poco sostituito Gilardino debuttando proprio al Bentegodi. Il modulo dei toscani è simile al precedente, soltanto che in casa dell'Hellas hanno giocato due calciatori in appoggio dell'attaccante centrale, rispetto al 3-5-2 con cui giocava prima la squadra.

Rispetto alla partita dell'andata non ci sarà Nzola, ceduto dal Pisa nel mercato di gennaio e che a San Siro ebbe un grande impatto sulla sfida, come Cuadrado che, entrato ad inizio ripresa, cambiò le sorti del match creando molti pericoli sulla sua fascia di

competenza da cui arrivarono anche le mazzature. Il colombiano è ancora un giocatore dei toscani che a Verona è rimasto 90 minuti in panchina però e potrebbe anche tornare utile in questa occasione. Poi ci sarà il Como che arriverà a San Siro dopo aver affrontato la Fiorentina in casa e forte della semifinale di Coppa Italia appena conquistata.

I ragazzi di Cesc Fabregas vorranno riscattare la sconfitta maturata nella partita di andata attraverso una prestazione fatta sul gioco e sulla qualità. Allegri dovrà anche essere bravo a far ruotare i propri giocatori visto il doppio impegno ravvicinato, soprattutto in attacco dove può contare su quattro calciatori che potrebbe alternare anche in base alle caratteristiche delle difese e delle formazioni avversarie

Champions League: i playoff

Italiane favorite, ma

Per l'Inter trappola nel gelo di Bodo, Juventus

Massimo Ciccognani

Ecco i playoff di Champions League, il turno supplementare per chi non è riuscito a garantirsi gli ottavi al termine della prima fase. Con dentro formazioni eccellenti, a cominciare dai campioni in carica del Paris Saint Germain, al Real Madrid, senza dimenticare l'Inter che ha scuipato tutto nelle ultime due giornate. Playoff carichi di grande intensità, con le big che partono con i favori del pronostico, ma attenzione alle insidie che questo turno extra può riservare. Le italiane possono passare tutte e tre, con l'Inter che però dovrà fare i conti con un Bodo è la grande sorpresa della prima fase per aver battuto Manchester City e Atletico Madrid a domicilio. Non il migliore degli avversari per la banda Chivu. Identico discorso per la Juventus che dovrà vedersela con il Galatasaray di Osimhen, con il fattore ambientale nella gara di andata che non è di poco conto. L'Atalanta parte alla pari con il Dortmund, ma ha tutto per potersela giocare.

Psg nettamente favorito nel derby contro il Monaco, e identico discorso va fatto per l'Atletico Madrid che deve scrollarsi di dosso le scorie dell'ultimo periodo per ridurre ai minimi termini il Bruges. Complicato anche l'impegno che attende il Real Madrid contro il Benfica. Il ricordo dell'ultima sfida che ha qualificato i lusitani con il 4-2 del da Luz è ancora vivo e per venire a capo della formazione di Mourinho, servirà il miglior Real possibile, che deve concedere concedere nulla. La differenza potrebbero farla le stelle madridiste, ma contro lo Special One, mai dire mai.

Più equilibrate invece le sfide tra Olympiacos e Leverkusen e Qarabag-Newcastle, con tedeschi e inglesi che ovviamente partono favorite in virtù di un assetto migliore. Ma è altrettanto vero che per molte, è l'occasione della vita. Hanno nulla da perdere, e questo rende più intrigante questo turno. Che è tutto da giocare, un supplemento poco gradito per chi avrebbe preferito mettersi in poltrona e aspettare direttamente gli ottavi. Soprattutto in una stagione accavallata dai troppi impegni. Ma così è se vi pare. E allora, andiamo a gustarceli, con attenzione. Quella che servirà alle grandi per ottenere la qualificazione.

Playoff andata

17/02 - ore 18.45	GALATASARAY	JUVENTUS
- ore 21.00	DORTMUND	ATALANTA
	MONACO	PSG
	BENFICA	REAL MADRID
18/02 - ore 18.45	QARABAG	NEWCASTLE
- ore 21.00	OLYMPIACOS	LEVERKUSEN
	BRUGES	PSG
	BODO GLIMT	INTER

BODO GLIMT-INTER

di **ANOIR ASSOU**



Lautaro Martinez(Image Sport)

L'Inter riparte dall'Europa, quella bella, importante, ovvero la Champions, anche se sarà costretta a questo doppio impegno supplementare a causa delle due sconfitte consecutive, entrambe a San Siro, contro Liverpool e Arsenal, non mitigate dal successo di Dortmund contro il Borussia. Mercoledì 18 febbraio i nerazzurri sfidano il Bodo/Glimt nell'andata dei playoff per l'accesso agli ottavi di Champions League. L'Aspyra Stadion, tra temperature glaciali e campo sintetico, si annuncia un fortino quasi inspugnabile: qui in questa stagione sono caduti Manchester City e ha pareggiato il Tottenham, anche se i norvegesi sono caduti contro la Juventus. Il Bodo ha stupito tutti battendo l'Atletico a Madrid e strappando un punto a Dortmund, guadagnando all'ultimo respiro la qualificazione playoff. Chivu punta su fame, rotazioni e maturità europea per indirizzare subito la qualificazione: dopo un girone di qualificazione nel quale l'Inter ha tentennato nei big match, ora i nerazzurri vogliono chiudere la pratica quanto prima per non aver riflessi sul campionato. Perché quando il cammino si fa duro, i duri devono scendere in campo.

Champions League: i playoff

serve attenzione

in Turchia. L'Atalanta alle prese col Dortmund

GALATASARAY-JUVENTUS

di AUGUSTO RICCARDI

C'è l'insidia turca per la Juventus di Luciano Spalletti. Si chiama Galatasaray, il club più prestigioso nel Paese della mezzaluna. Non solo per tutto quello che ha vinto, quanto per il panorama calciatori approdati sul Bosforo. Parliamone: il portiere Cakir, l'ex Napoli Osimhen, Gundogan, l'altro napoletano Lang arrivati nel mercato di gennaio, Sanèp e Mauro Icardi. Insomma, tanto basta per dipingere una squadra che avrebbe dovuto fare un altro percorso, ma si è ritrovata ventesima seppure vicinissima alla stessa Juventus che di punti ne ha incamerati tre in più. Per la Juve brutti ricordi a Istanbul, ma anche la certezza di potersela giocare. In Turchia sarà un inferno, ma la Juve ha dimostrato di sapere lottare tra le fiamme. Il ritorno in casa è un aspetto da non sottovalutare, ma di sicuro sarà indicativa la gara di andata in Turchia. Dove la Juve deve tornare con un risultato positivo per poi completare l'opera a Torino. E' una Juve illuminata proprio da un turco, Yıldız, pronto ad infiammare con le sue giocate il RAMS Park e dipingerlo di bianconero. Sotto gli occhi del ct Montella, l'occasione per dimostrare di essere il migliore.



Kenan Yıldız (Image Sport)

DORTMUND-ATALANTA

di DEBORA CINTI



Gianluca Scamacca (Image Sport)

Non fosse stato per la sciagurata partita contro l'Athletic Bilbao al New Balance, probabilmente l'Atalanta avrebbe evitato questa coda supplementare, un doppio impegno che inevitabilmente toglie energie nel bel mezzo della stagione. Prima dell'ultimo giro, la Dea era la migliore delle italiane poi, la caduta inattesa e la speranza di saltare i playoff è tramontata in un misero amen. E allora si ricomincia, con la voglia di cancellare quell'errore. Doppio impegno contro i tedeschi del Borussia Dortmund che all'ultima giornata hanno incassato un 2-0 interno contro l'Inter, ma anche una vittoria non avrebbe cambiato le carte in tavola. Saranno supplementi di qualità, nell'inferno del Signal Iduna Park che conosciamo benissimo per essere stata la casa della nazionale italiana nella prima fase dell'Europeo di Germania. Un muro giallo da buttare giù, un avversario da ridurre ai minimi termini, secondo in Bundesliga dietro il Bayern Monaco, un undici che nelle difficoltà sa esaltarsi. Di contro un'Atalanta ambiziosa che vuole continuare a violare alta nei cieli della Champions e ripetere le gesta dell'era Gasperini. Il Borussia in casa può far male, ma la Dea, con le sue bocche da fuoco, ha tutto per tornare dalla Germania con il trofeo.

Champions League: i playoff

Real, trappola Benfica

I Blancos ritrovano Mourinho. I Campioni del

BENFICA-REAL MADRID

di MASSIMO CICCOGNANI



José Mourinho (FP)

Rieccole faccia a faccia, con la eco dell'ultima giornata che non si è ancora sopito che l'appuntamento si ripete. Il playoff sarà ancora tra Benfica e Real Madrid, Mourinho di nuovo contro il suo passato. Un dispiacere già glielo ha dato, battendo per 4-2 i blancos prendendosi all'ultima curva la qualificazione al playoff. Un appuntamento che vale gli ottavi con il Real Madrid che si presenta al da Luz ancora una volta incerottato: alle tante defezioni in difesa, si aggiungono anche quelle di Raul Asensio, squalificato, mentre davanti Arbeloa non potrà contare su Rodrygo, anch'egli squalificato e Bellingham, infortunato. Ci sarà invece Mbappé che continua a non conoscere soste, la via del gol sempre e ovunque. Di contro un Benfica che giocherà corto, attento dietro pronto a sfruttare gli spazi lasciati dal Madrid. José Mourinho la partita se l'è studiata nei minimi dettagli, sa di potersela giocare e la partita del Da Luz potrebbe incidere in maniera significativa sulla qualificazione. Dall'altra un Real che difficilmente sbaglia due partite di fila e che ha fatto da sempre la Champions la sua casa. Una partita sul filo di determinati equilibri, dove vince chi sbaglia meno. Un match bellissimo, tutto da vedere e gustare.

MONACO-PSG

di FILIPPO TRAINI

Sarà pure un derby, con tutte le sfaccettature che una gara del genere può riservare, ma è innegabile che tra Monaco e Paris Saint Germain c'è una differenza abissale, anche se in campionato la sfida del 28 novembre si è chiusa con la vittoria, a sorpresa, dei monegaschi per 1-0 grazie alla rete di Minamino. Questo per dire che i parigini devono prestare la massima attenzione perché in gara doppia può veramente accadere di tutto, soprattutto all'andata, quando il Monaco proverà a far valere il beneficio del fattore campo. Una sfida che comunque si colora del rosso, del bianco e dell'azzurro dei campioni d'Europa, che anche lo scorso anno furono costretti a passare dal playoff prima di mettere insieme una serie incredibile di vittorie che hanno proiettato il team di Luis Enrique fino alla finale di Monaco di Baviera, dove si sono divorziati l'Inter e alzato al cielo tedesco la prima coppa dei campioni della loro storia. Che è appena cominciata, perché dalle parti di Parigi si è appena all'inizio di un pasto. L'appetito viene mangiando, e proprio per questo i parigini sono tra i grandi favoriti in questa stagione. Per ribadire il successo dello scorso anno, per continuare a scrivere pagine di storia che l'emiro Al Thani ha disegnato sui muri del Parco dei Principi fin dal suo arrivo a Parigi. Per il resto c'è maestro Luis Enrique, l'incontentabile, che vuole continuare a vincere, a fare sognare Parigi. Sotto un manto di stelle, la capitale della moda, vuole con tenacia ad esserlo anche nel mondo del caldo.



Ousmane Dembélé (Image Sport)

Champions League: i playoff

Atletico, niente scherzi

Paris all'esame derby contro il Monaco

BRUGES-ATL. MADRID

di RAMON MENDEZ



Antoine Griezmann (Image Sport)

Un momento non propriamente felice per l'Atletico de Madrid (un punto in due partite in Liga), costretto agli spareggi dopo la clamorosa sconfitta interna nell'ultima gara della prima fase contro il Bodo Glimt. Simeone è stato chiaro con i suoi. C'è la necessità di ritrovare soprattutto lo spirito e quel pizzico di fortuna che recentemente è mancata. Serve più convinzione sotto porta, dove vanno gestite meglio le occasioni da rete. Sulla strada dei Colchoneros, c'è il Bruges che ha ottenuto il pass per i playoff grazie al 3-0 rifilato in casa al Marisglia. Un avversario, quello belga, decisamente alla portata di Alvarez e compagni che però devono cambiare marcia. Il pericolo maggiore è il fattore ambientale, ma l'Atleti sa come si gestiscono certe partite. La Champions, è un degli obiettivi dei Colchoneros, chiamati sul campo a cancellare con un sonoro colpo di spugna le beghe del recente passato. Il pronostico è biancorosso, al campo la necessità di certificarlo. Perché la stagione dei Colchoneros comincia adesso, con il supplemento di Champions e poi in Liga la corsa ad un piazzamento per la prossima edizione, perché la coppa dalle grandi orecchie, è anche la storia dell'Atletico de Madrid.

EUROPA LEAGUE

Bologna,
c'è il Brann

Per un solo punto il Bologna non è riuscito ad entrare tra le elette diove invece è approdata la Roma che agli ottavi rischia proprio di incontrare la formazione di Vincenzo Italiano o, in alternativa, il Friburgo. Il Bologna pensa al suo cammino europeo, provando a cancellare l'opacità di un momento in campionato non propriamente brillante. Ai sedicesimi, c'è il Brann, formazione norvegese già incontrata al dall'AS Roma nella prima fase (finì 1-1). Bologna che sulla carta è molto in più dei norvegesi, ma la superiorità dovrà certificarla sul campo. Pericolosa l'andata. I norvegesi sono quarti in campionato, dietro Viking, Bodo Glimt e Thomso, a quindici punti dalla vetta. Livello decisamente più basso a quello italiano, ma abbiamo visto cosa è successo con la Nazionale, con i norvegesi che hanno sbattuto fuori l'Italia, costringendola ai playoff di marzo. Sarà importante fare risultato a Bialystok per mettere in discesa la qualificazione. Perché alla Coppa, anche il Bologna ci crede. E ha voglia di dimostrarlo.



Sopra il tecnico
del Bologna
Vincenzo Italiano
(Image Sport)

CONFERENCE

Fiorentina in Polonia
nella tana del Jagiellonia



**Moise Kean
(Image Sport)**

Una stagione da Scherzi a Parte per la Fiorentina, i malesseri in campionato, la serie B come un incubo, l'Europa non brillantissima come in passato. La Viola deve rialzare la testa, sia in serie A, per allontanare lo spettro della retrocessione, sia in Conference League, due finali in tre anni e la voglia di portarla a casa. Passerà dai playoff la squadra di Vanoli, contro i polacchi dello Jagiellonia, nonm certo avversario scomodo. Ma in tutte le cose, serve però la migliore Fiorentina. Ora o mai più. Il futuro non può attendere.

PremierLeague

Arsenal e Man.City con una marcia in più

Vetta Rallentano United e Chelsea, Aston Villa ok. Torna al successo il Liverpool

Daniele Oliviero

La Premier si ferma lasciando spazio nel prossimo week end alla Coppa d'Inghilterra per poi riprendere la prossima settimana. Intanto l'infrasettimanale dice che a comandare è sempre l'Arsenal anche se dopo il pari contro il Brentford il vantaggio sul City è sceso a quattro lunghezze, mentre Guardiola ne fa tre al Fulham con Haaland sempre a segno. Dopo tre giorni ate di astinenza, torna alla vittoria, sia pur a fatica, l'Aston Villa che piega al Villa Park il Brighton grazie ad un gol allo scadere di Hinselwood, che permettono ad Emery di riprendersi il terzo posto in classifica.

Dietro, rallentano tutte, a cominciare dal Manchester United che

in casa del modesto West Ham fa solo 1-1, ringraziando Sesko che al novantesimo evita a Carrick la clamorosa sconfitta. E non fa meglio il Chelsea che adirittura si fa bloccare a Stamford Bridge dal Leed per 2-2, mancano l'occasione di prendersi in solitaria il quarto posto. Riprende terreno il Liverpool che dopo lo stop contro il City, va a vincere per 1-0 in casa del Sinderland e si attesta al sesto posto in una lotta Champions che comincia a diventare intrigante e che terrà banco fino alla fine. Male, anzi malissimo, il Tottenham battuto in casa dal Newcastle, scivolato al sedicesimo posto. Spazio dunque all'FA Cup, dove tengono banco Aston Villa-Newcastle e Liverpool-Brighton.



Viktor Gyokeres (Image Sport)

La Liga

Barça all'esame Girona Real per tornare in vetta

Elezioni Il 15 marzo si vota a Barcellona Laporta ancora favorito per la presidenza

Carlo Bianchi

La prossima giornata vedrà il Barcellona impegnato nel posticipo di lunedì nel derby catalano contro un Girona che non è certo quello di due stagioni fa. Il Real Madrid ospiterà la Real Sociedad ripresasi ultimamente dopo un avvio molto stentato. Villarreal a Getafe ed Atlético nel derby madrileno contro il Rayo a Vallecas (campo di gioco permettendo visto che la polemica è latente causa l'annullamento della gara contro l'Oviedo). Sul fronte blaugrana avremo il prossimo 15 marzo le elezioni alla presidenza con un Laporta appena dimessosi e che dovrà rintuzzare gli attacchi degli altri tre candidati: Víctor Font, Marc Ciria e Xavier Vilajoana.

Lui è ancora il chiaro favorito dichiarando che è l'unico degli ultimi presidenti ad aver esaurito il mandato senza essersi dovuto dimettere come hanno fatto in rapida sequenza Núñez, Gaspart, Rosell e Bartomeu. Laporta fu già presidente dal 2003 al 2010 ripresentatosi nel 2021 ed ora riproponendo fino al 2031. In questo caso sarebbero diciassette gli anni della sua presidenza conto i ventidue di Núñez che mantiene comunque il primato. Il suo lemma "contro tutti e contro tutto" ne fa il paladino del catalanismo ed il fatto di essersi recentemente svincolato dalla Superliga lasciando solo Florentino Pérez (prima sedotto e poi abbandonato) ed il suo Real Madrid la dice lunga sulle sue reali intenzioni future.

24esima giornata

13/02/2026 - 21.00	Elche	Olasuna
14/02/2026 - 14.00	Espanyol	Celta Vigo
14/02/2026 - 16.15	Getafe	Villarreal
14/02/2026 - 18.30	Siviglia	Alaves
14/02/2026 - 21.00	Real Madrid	Real Sociedad
15/02/2026 - 14.00	Real Oviedo	Athletic Bilbao
15/02/2026 - 16.15	Rayo Vallecano	Atletico Madrid
15/02/2026 - 18.30	Levante	Valencia
15/02/2026 - 21.00	Maiorca	Real Betis
16/02/2026 - 21.00	Girona	Barcellona



Nella foto il presidente uscente del Barcellona Joan Laporta grande favorito per la riconferma (foto Image Sport)

Bundesliga

Il Dortmund non molla Bayern per l'allungo

Corsa Champions Hoffenheim, Lipsia, Stoccarda e Leverkusen lanciano lo sprint

Dimitrios Dimoulas

E' rimasto solo il Dortmund a provare a dare fastidio al Bayern che è ripartito dopo due giornate incolori, mantenendo però sei lunghezze di vantaggio proprio sui gialloneri. E il turno numero 22 della Bundesliga che sulla carta non dovrebbe alterare gli equilibri in vetta, con la capolista Bayern Monaco impegnata a Brema contro un Werder impelagato nei bassifondi della classifica alla ricerca di punti salvezza che difficilmente troverà in questa giornata, anche se mai dire mai. Identico discorso per il Borussia Dortmund che in casa opposta il Mainz in ripresa che viaggia a +2 dalla zona salvezza grazie alle ultime due vittorie di fila, in particolare quella di Lipsia

che hanno riscritto la classifica. Pronostico in questo caso, tutto dalla parte dei gialloneri che vogliono continuare a far sentire il fiato sul collo alla capolista. L'Hoffenheim, terzo, vuole tenere il passo Champions ospitando il Friburgo, mentre Lipsia e Stoccarda cercano lo sprint al quarto posto. Entrambe giocano in casa, i puledri contro il Wolfsburg, lo Stoccarda se la vede con il Colonia. Prova a rientrare nel giro Champions il Leverkusen che ospita il St Pauli penultimo della classe. Insomma, un'altra giornata dove gli equilibri di classifica non dovranno mutare, anche se contro le ultime della classe ci sarà sempre da soffrire perché da ora in avanti, i punti in palio valgono davvero doppio.

22esima giornata

13/02/2026 - 20.30	Borussia	Mainz
14/02/2026 - 15.30	Leverkusen	St Pauli
14/02/2026 - 15.30	Eintracht	M'Gladbach
14/02/2026 - 15.30	Werder Brema	Bayern
14/02/2026 - 15.30	Hoffenheim	Friburgo
14/02/2026 - 15.30	Amburgo	Union Berlino
14/02/2026 - 18.30	Stoccarda	Colonia
15/02/2026 - 15.30	Ausburg	Heidenheim
15/02/2026 - 17.30	Lipsia	Wolfsburg

Ligue 1

Il Lens sogna il primato Psg per difenderlo

Testa Lione voglioso di blindare il terzo posto. Marsiglia per il rilancio

Filippo Traini

Voleva i tre punti per dare uno schiaffo al potere, ma ha finito con il subire una pesante ed umiliante sconfitta, perché Psg-Marsiglia è finita nel peggiore dei modi per Roberto De Zerbi, travolto dalla banda di Luis Enrique che ha piazzato una manata in faccia ai marsigliesi, un 5-0 che permette al Psg di rimanere al comando a +2 sul Lens, mentre il Marsiglia scivola al quarto posto a tre punti dal Lione. Sconfitta pesante che ha portato alla rescissione del contratto. De Zerbi non è più lallenatore del Marsiglia, per mancaza di risuldati e con obiettivi ormai tutti sfumati, se non il ritorno in Champions

Così la lotta per il titolo di Francia

rimane circoscritta a Psg e Lens, con i parigini che anticipano a Rennes in una trasferta niente affatto facile, con i padroni di casa in odore d'Europa, pronti a sfruttare il beneficio del fattore campo. DSal canto suo il Lens osserva e chiede strada al Paris Fc sperando che i tre punti siano propedeutici per rivedere la vetta della classifica.

Il Lione di Fonseca sfiderà domenica il Nizza con l'obbligo di fare il pieno dei punti per blindare il terzo gradino della scala dei valori che vale la prossima Champions. Il rilancio lo insegue il Marsiglia, che è lontano 12 punti dalla vetta, ma adesso deve provare a riprendersi almeno il terzo posto per non affogare la stagione nei rimpianti.

22esima giornata

13/02/2026 - 19.00	Rennes	PSG
13/02/2026 - 21.05	Monaco	Nantes
14/02/2026 - 17.00	Marsiglia	Strasburgo
14/02/2026 - 19.00	Lille	Brest
14/02/2026 - 21.05	Paris FC	Lens
15/02/2026 - 15.00	Le Havre	Tolosa
15/02/2026 - 17.15	Metz	Auxerre
15/02/2026 - 17.15	Lorient	Angers
15/02/2026 - 20.45	Lione	Nizza



Nella foto
Nico
Kovac
tecnico
del Borussia
Dortmund



Nella foto
accanto
Roberto
De Zerbi
che ha
resciso
il contratto
con il
Marsiglia
ed è pronto
a tornare
in Italia

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

Acqua pura e sicura direttamente dal tuo rubinetto:

- Without plastic, without waste
- Free installation in less than 40 minutes
- Water of quality for drinking and cooking
- Guaranteed savings

800 100 101

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

3epc-bio

OFFERTA ESTATE 2025

2 MESI GRATIS

From the 3rd month 29,90€
6 months satisfied or refunded
No commitment!

A meno di 1€ al giorno

Noleggio
sistema di filtrazione
osmosi inversa

Fissa un appuntamento senza alcun obbligo

Installation free included tap
no financial
rental without commitment

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
Lavissima	88,3
Panna	141
Rocchetta	178,4
Vitanella	402
Ulivello	729
Lata	870
Ferrarella	1830
Totali	1880
Percentile	1880

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

Marca	INTRATTAMENTO (mg/l)
Panna	8
Lavissima	2,8
3epc Bio	7,4
Vitanella	7,0
Sant'Anna	6,0
Lata	6,4
Ferrarella	6,1
Ulivello	5,7
Rocchetta	4,33

Analisi per 3000 litri seguita da A.R. Ambiente Laboratorio Confidens ACCREDIA

Marca	SO3IO (mg/l)
3epc Bio	2,4
Sant'Anna	7,5
Lavissima	2,1
Vitanella	3,7
Rocchetta	0,31
Lata	5,1
Panna	6,0
Ferrarella	6,0
Ulivello	6,4
Percentile	6,4

Marca	NITRAT (mg/l)
Sant'Anna	0,38
3epc Bio	0,08
Rocchetta	1,4
Lavissima	1,4
Panna	2,9
Vitanella	4,7
Ferrarella	5
Lata	5,2
Ulivello	6,4
Percentile	6,4

Marca	ARSENICO (mg/l)
3epc Bio	0,18
Sant'Anna	3,3
Lavissima	23,1
Panna	32,2
Vitanella	58
Rocchetta	171
Ulivello	171
Lata	330
Ferrarella	400
Percentile	400

* Valori per 3000 litri su un valore di Arsenico < 0,1

SerieB

Comanda il Venezia Frosinone sul collo

Che lotta Lagunari e ciociari per non perdere l'attimo. Monza per ritrovare i tre punti
In coda la Samp lancia lo sprint per la salvezza

Antonio Mengoni

La vittoria del Venezia a Frosinone sembrava potesse lanciare i lagunari in fuga, ma la cadetteria ne sa una più del diavolo. Così il Venezia è scivolato malamente in caca contro il Modena e i ciociari (3-1 ad Avellino) si sono riportati a -1. Non ne approfitta il Monza che a Bolzano fa solo 0-0 e lo stesso Palermo bloccato a Marassi dalla Samp sul 3-3.

Intrigante la prossima giornata con le due battistrada impegnate in trasferta. Il Venezia va a Cesena contro i bianconeri che sonol inodore di playoff e non sarà di certo un impegno facile. Dal canto suo il Frosinone è ospite dello Spezia ed anche qui partita problematica con i liguri a caccia dei punti salvezza. Di queste sfide, potrebbe

approfittarne il Monza che torna a giocare in casa contro la Juve Stabia, sesta e con ambizioni playoff. Il fattore campo potrebbe fare la sua parte ma i brianzoli hanno perso troppi punti per strada e non possono perderne altri, soprattutto in casa, nella corsa diretta alla serie A. Dove c'è anche il Palermo di Pippo Inzaghi, ancora troppo incostante e altalenante nei risultati. I rosanero ospiutano al barbera l'Entella Chiavari e sulla carta hanno il favore dalla loro, ma attenzione perché gli ospiti sono in lotta per la salvezza e scenderanno in Sicilia col coltello tra i denti. A proposito di salvezza, la Samp ha fatto passi da gigante, è a +4 dalla zona calda, ospita il Padova a Marassi e insegue altri tre punti verso un altro miracolo doriano.

25esima giornata

14/02/2026 - 15.00	Sampdoria	Padova
14/02/2026 - 15.00	Palermo	Virtus Entella
14/02/2026 - 15.00	Modena	Carrarese
14/02/2026 - 17.15	Catanzaro	Carrarese
14/02/2026 - 19.30	Cesena	Venezia
15/02/2026 - 15.00	Spezia	Frosinone
15/02/2026 - 15.00	Monza	Juve Stabia
15/02/2026 - 15.00	Bari	Sudtirol
15/02/2026 - 17.15	Empoli	Reggiana
15/02/2026 - 19.30	Avellino	Pescara



Accanto
Issa
Doumbia
attaccante
del Venezia
capolista
(Image Sport)

MONDO CALCIO

Accordo Uefa-Real: fine della Superlega

Massimo Cicognani

La Superlega, è finita. Ha vinto il calcio come si è lasciato sfuggire Al Khelaifi, che fa seguito al comunicato congiunto redatto da Uefa EFC (European Football Clubs) e Real Madrid, l'unica rimasta in campo a difendere il progetto. "Dopo mesi di discussioni condotte nell'interesse del calcio europeo, UEFA, European Football Clubs (EFC) e Real Madrid CF annunciano di aver raggiunto un accordo di massima per il benessere del calcio europeo, nel rispetto del principio del merito sportivo, ponendo l'accento sulla sostenibilità a lungo termine dei club e sul miglioramento dell'esperienza dei tifosi attraverso l'uso della tecnologia. Questo accordo di principi servirà anche a risolvere le controversie legali relative alla Superlega europea, una

volta che tali principi saranno stati attuati e implementati". Una intesa che serve anche a mettere ordine sulle controversie legali con il Real che aveva chiesto 4.5 milioni di risarcimento danni. La guerra di Florentino, se vogliamo, ha però risvegliato il calcio, non fosse altro perché l'introduzione di una nuova formula della Champions, seguita poi dal Mondiale per Club dell'estate scorsa, sono andate proprio nella direzione che voleva il numero uno del Real Madrid. Alla fine, si dirà che non ha vinto nessuno, ma il vero vincitore è il calcio. In fondo la mail che annuncia la fine della Superlega e l'accordo tra Uefa e Real, appare decisamente anonima, ma apre ad una nuova visione, senza guerra intestine che non fanno bene a nessuno. Il calcio europeo torna a remare tutto nella stessa direzione.

Copa del Rey: Atletico devastante

La seconda semifinale di Copa del Rey, fa una vittima illustre. Ed è il Barcellona, uscito dilaniato dal Metropolitano, travolto da un Atletico de Madrid in grandissimo spolvero. Per gli uomini di Flick, notte da Oki per far passare il forte mal di testa accusato nei novanta minuti contro i Colchoneros di Diego Simeone. È finita 4-0, senza storia. E al Barcellona, è andata anche bene visto che nella ripresa ha avuto tante di quelle occasioni dai biancorossi.

Partita già risolta dopo 45 minuti, complice la difesa alta di Flick (solito errore del tecnico tedesco), con l'Atletico bravo a sfruttare ogni varco e far male. Dopo una manciata di minuti, Colchoneros avanti con la clamorosa autorete di Joan Garcia. Da quel momento solo Atletico. Attacco tambureggiante, Barcellona ridotto ai minimi termini. Raddoppia Griezmann, poi arriva il gol di

Lookman al termine di un'azione corale di rara bellezza. Quattro tocchi, tutti di prima che porta l'ex Atalanta alla conclusione a lui più congeniale. Ma non è finito l'incubo, perché nel recupero della prima frazione, timbra il cartellino anche Alvarez per il poker Atletico. Devastante Lookman, ma tutto l'Atletico ha girato alla grande.

Barcellona impalpabile, mai in partita, sempre in ritardo sulle seconde palle, Yamal indecifrabile viusto che non è mai riuscito a calciare la miseria di nun tiro in porta. E nel finale anche il rosso ad Eric Garcia. Per il Barcellona adesso si fa dura. E' vero che i catalani sono capaci di tutto, ma quattro gol di vantaggio e la condizione straripante dei Colchoneros, possono fare la differenza anche se mai dirte mai. Di sicuro l'Atletico sa come arrivare in finale.

mascic



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


Persone oltre le cose

La scienza in campo

Collagene e salute articolare per calciatori over 40: gli integratori funzionano?

Andrea Baldini *

Ginocchia rigide al risveglio e dolore alle caviglie dopo la partita? Se hai più di 40 anni e giochi ancora a calcetto, probabilmente ti sei fatto questa domanda almeno una volta: "Le mie articolazioni stanno cedendo... o posso fare qualcosa per proteggerle?" La buona notizia è che sì, qualcosa si può fare, ma non tutto ciò che viene promesso sugli integratori è davvero supportato dalla scienza. Perché le articolazioni soffrono dopo i 40 anni? Con l'età si assiste a una riduzione fisiologica della sintesi di collagene, la principale proteina strutturale di cartilagini, tendini e legamenti. Secondo dati OMS e studi epidemiologici, oltre il 50% degli over 45 sportivi amatoriali riferisce dolore articolare ricorrente e in uno sport fatto di scatti, cambi di direzione e micro-traumi ripetuti, questo processo è accelerato: aumentano infiammazione e stress ossidativo e il tessuto consumato rallenta la sua ricostruzione.

Benefici reali: il collagene funziona davvero? Le evidenze scientifiche dicono che dipende da come e quanto lo assumi. Studi pubblicati su PubMed e riviste come American Journal of Clinical Nutrition mostrano che il collagene idrolizzato (5–10 g/die), soprattutto se associato a vitamina C, può aiutare a ridurre il dolore articolare, migliorare la funzionalità, sostenere la sintesi endogena di collagene. Uno studio randomizzato (Clark et al., 2008) su sportivi attivi ha evidenziato riduzione significativa del dolore articolare dopo 24 settimane di integrazione. E' infine importante sapere che il collagene non è un analgesico, ma un supporto strutturale che lavora nel tempo.

Nutrizione pratica e integrazione intelligente: Il collagene non è abbondante nella dieta moderna, soprattutto se mangiamo solo tagli magri. I nostri nonni, senza saperlo, ne assumevano di più perché consumavano tagli "poveri" ma ricchi di tessuto connettivo. Gli alimenti naturalmente ricchi di collagene sono: stinco di manzo, ossobuco, coda, guancia, muscolo, zampe di pollo e se, oltre che ad essere assunti nell'alimentazione quotidiana, ne facciamo il brodo, la lunga cottura 8–10 ore libera collagene in forma di gelatina naturale. Si consigliano 5–10 g/die di collagene idrolizzato, lontano dai pasti, abbinato con 50–100 mg



di vitamina C, garantendo comunque un adeguato apporto proteico (1,2–1,5 g/kg/die). Includi almeno due volte a settimana brodo di carne e di ossa bovine, uova e legumi, non trascurando vitamina D, magnesio e omega-3 che rientrano sempre nei processi di ricostruzione fisiologica del tessuto osseo e cartilagineo.

Falsi miti da sfatare. Non basta la sola integrazione di collagene per allenarci da stanchi e con dolori articolari ed è altrettanto falso pensare che se non vedo rapidamente gli effetti sul dolore articolare, basti raddoppiare la dose (gli effetti dell'integrazione di collagene si vedono non prima di 5–6 mesi di costante assunzione) e dovremo ricordare anche che l'uso di farmaci antinfiammatori (FANS e cortisonici,

dai molti effetti collaterali) non servono per ricreare collagene.

Il messaggio da portare a casa: il collagene non fa miracoli, ma inserito in una strategia intelligente di alimentazione e interazione può fare la differenza per chi vuole continuare a giocare bene e a lungo.

Prenditi cura delle articolazioni oggi per giocare anche domani. Scrivici nei commenti la tua esperienza, raccontaci come gestisci il recupero e condividi l'articolo con il tuo gruppo di calcetto: potrebbe salvare qualche ginocchio.

* **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