



Luciano Spalletti (foto Salvatore Fornelli)

Altro che notti magiche

Inter, Juve e Dea, che tonfo

Vincono Real e Psg, beffa Atletico. Caso Vinicius

La notte più buia per il calcio italiano. Perdono tutte in una notte Inter, Juventus e Atalanta nell'andata dei playoff per gli ottavi di Champions League. Sconfitte pesanti: 3-1 i nerazzurri a Bodo, 5-2 i bianconeri a Istanbul contro il Galatasaray e 2-0 l'Atalanta a Dortmund. La prossima settimana, nelle gare di ritorno in casa, servirà una vera e propria impresa per ribaltare la situazione.

Vincono invece Psg e Real Madrid: i parigini si impongono nel derby fran-

cese contro il Monaco, i Blancos a Lisbona contro il Benfica dove però a tenere bando è il caso Vinicius (autore del gol vittoria), con il brasiliano che ha accusato l'argentino Prestianni di avergli rivolto insulti razzisti, definendolo ripetutamente "scimmia". La Uefa ha aperto un'inchiesta, perché nel mondo del calcio non può esserci spazio per il razzismo.

ALL'INTERNO



Lautaro Martinez (foto Fornelli)

RAZZISMO A LISBONA

Pesanti insulti a Vinicius: la Uefa apre un'inchiesta



Massimo Ciccognani

Ancora un caso, o presunto, di razzismo. La vittima è ancora Vinicius Junior, stella brasiliana del Real Madrid, che a Lisbona, durante Benfica-Real, ha denunciato di essere stato oggetto di insulti razzisti. Stavolta non da parte della tifoseria lusitana, ma dall'argentino del Benfica Prestianni che dopo il gol, che poi ha deciso la sfida, si sarebbe coperto la bocca con la maglietta per poi gridargli "macaco" che in portoghese significa scimmia. Apriti cielo, con Vinicius che ha denunciato subito l'accaduto all'arbitro Letexier che in osservanza del regolamento ha indicato al pubblico la X con le braccia incrociate, a significare sospensione momentanea della partita per razzismo.

La partita è stata sospesa per dieci minuti ma quando è ripresa, Vini-

**Prestianni prende di mira il brasiliano
Ripete cinque volte "scimmia": finimondo**

cus, ogni qualche volta toccava palla, era subissato di fischi da parte di tutto lo stadio di fede Benfica.

Episodio grave anzi, gravissimo, sebbene tutto da dimostrare perché il fatto che Prestianni si sia coperto la bocca non permette di leggere il labiale, anche se il gesto qualche dubbio lo solleva.

Non può essere, non va bene perché nel calcio non può essere spazio per il razzismo. Se poi questi arriva da un tesserato, da un calciatore professionista, la cosa è ancora più grave. Accanto a Vinicius c'erano a distanza ravvicinata Camavinga e Mbappé, con il calciatore francese che è andato giù durissimo.

"Prestianni ha chiamato Vinicius Junior "scimmia" per ben 5 volte. Non

possiamo accettare che un calciatore che gioca la competizione più importante d'Europa si comporti in questa maniera. Adesso vedremo cosa succederà, la Uefa ora ha un caso serio tra le mani e spero che faccia qualcosa. Dobbiamo dare l'esempio a tutti i bambini che ci guardano, ci sono cose che non possiamo semplicemente accettare. Prestianni non dovrebbe giocare mai più in Champions League".

Prestianni si è difeso pubblicando una storia su Instagram: "Teno a precisare che in nessun momento ho pronunciato insulti razzisti verso Vinicius, che purtroppo ha male interpretato ciò che pensa di aver sentito". Il Benfica ha difeso Prestianni, ma non tutti. Luisao, ex capitano lusita-

no con 535 partite in maglia biancorossa, ha accusato Prestianni: "Amo il Benfica, è la mia seconda pelle. Bisogna essere degni di indossare questa maglia sacra. Le parole di Prestianni sono menzoniere, è stato razzista e me ne vergogno".

E adesso la palla passa alla Uefa che ha davvero per le mani un caso importante, di quelli che possono cambiare il corso della storia. Se accertate le parole di Prestianni, vanno punite in maniera seria, proprio dalla Uefa che è la prima a battersi per un calcio più pulito. Il no a razzismo si combatte con i fatti. Bene ha fatto il francese Letexier a fermare il gioco e sospendere il match. Serve responsabilità da parte di tutti. Chiaramente il caso va accertato, ma se quelle parole fossero confermate, Prestianni deve essere punito severamente. E' ora di dire basta. Serve un segnale forte contro il razzismo. E la Uefa adesso può darlo.

RAZZISMO A LISBONA

LA SEQUENZA DELLO SCANDALO



Il Real fornisce alla Uefa tutte le prove

Una notte difficile per il calcio mondiale. Immagini che hanno fatto il giro del mondo e adesso spetta alla Uefa valutare. Gli insulti razzisti sarebbero partiti da un settore dello stadio subito dopo l'esultanza di Vinicius che con i compagni festeggiava il gol. In quel momento sono volate bottiglie d'acvqua e accendini e, sembrerebbe, m siano iniziati anche gli insulti razzisti al brasiliano. I più gravi, secondo i calciatori del Real Madrid, sono avvenuti in campo, con le parole di Prestianni che è stato immediatamente ripreso da Mbappé e da alctri calciatori del Real. Da parte suo il Real Madrid ha inviato alla Uefa un dossier fornendo le prove dell'accaduto. In un comunicato emesso dal real Madrid si legge: "Il Real Madrid C.F. annuncia di aver fornito alla UEFA tutte le prove disponibili relative agli incidenti accaduti martedì scorso, 17 febbraio, durante la partita di Champions League giocata dalla nostra squadra a Lisbona contro l'SL Benfica. Il nostro club ha collaborato attivamente all'indagine aperta dalla UEFA in seguito agli inaccettabili atti di razzismo verificatisi durante quella partita. Il Real Madrid esprime la sua gratitudine per il sostegno unanime e l'affetto dimostrato al nostro giocatore Vinicius Jr. da tutti i settori del mondo del calcio. Il Real Madrid continuerà a lavorare, in collaborazione con tutte le istituzioni, per sradicare il razzismo, la violenza e l'odio nello sport e nella società".

Il Club di Florentino Perez si è avvalso di foto e video presentate alla Uefa per certificare l'accaduto. I Real Madrid ha concentrato la sua indagine principalmente su quanto accaduto sugli spalti dell'Estádio da Luz, dove alcuni tifosi di casa hanno compiuto gesti razzisti nei confronti dei giocatori del Real, in particolare di Vinicius, mentre non sono comprovabili le parole del giocatore del Benfica che avrebbe ripetutamente definito l'ala madrilena "scimmia", sebbene lo facesse con il volto coperto dalla maglia. Il tutto è adesso nelle mani della Uefa che dovrà valutare e decidere.



Madrid, 19 de febrero de 2026

COMUNICADO OFICIAL

El Real Madrid C. F. comunica que hoy ha aportado a UEFA todas las pruebas disponibles sobre los incidentes ocurridos el pasado martes 17 de febrero en el partido de Champions League que nuestro equipo disputó en Lisboa contra el SL Benfica.

Nuestro club ha colaborado de manera activa con la investigación abierta por UEFA tras los inaceptables episodios de racismo vividos durante dicho partido.

El Real Madrid agradece el respaldo unánime, el apoyo y el cariño que ha recibido nuestro jugador Vinicius Jr. desde todos los ámbitos del fútbol mundial.

El Real Madrid seguirá trabajando, en colaboración con todas las instituciones, para erradicar el racismo, la violencia y el odio en el deporte y en la sociedad.



Accanto alcune immagini del "fattaccio" del da Luz: dall'alto, Prestianni, con la bocca coperta si rivolge a Vinicius Jr con le frasi razziste riportate dal brasiliano che corre (foto centrale) veerso l'arbitro per denunciare l'accaduto. nella terza foto il momento in cui il francese Letexier sospende momentaneamente la partita applicando le normative antirazzismo

Chivu per blindare il primato

L'INTER CI CREDE

Trappola a via del Mare Col Lecce per volare

Capolista Trasferta a rischio in Salento
Servono tre punti per tenere a bada il Milan

Anoir Assou

Archiviato l'impegno infrasettimanale di Champions, l'Inter è chiamata a cambiare rapidamente scenario: a stretto giro i nerazzurri voleranno al Via del Mare per affrontare il Lecce, prima di riaccogliere i norvegesi a Milano.

Sei giorni intensi, in cui passa una fetta significativa della stagione tra ambizioni continentali e continuità in campionato. In palio anche risorse economiche fondamentali: l'accesso agli ottavi garantirebbe ulteriori introiti, mentre la trasferta pugliese rappresenta uno snodo delicato anche sul piano mentale.

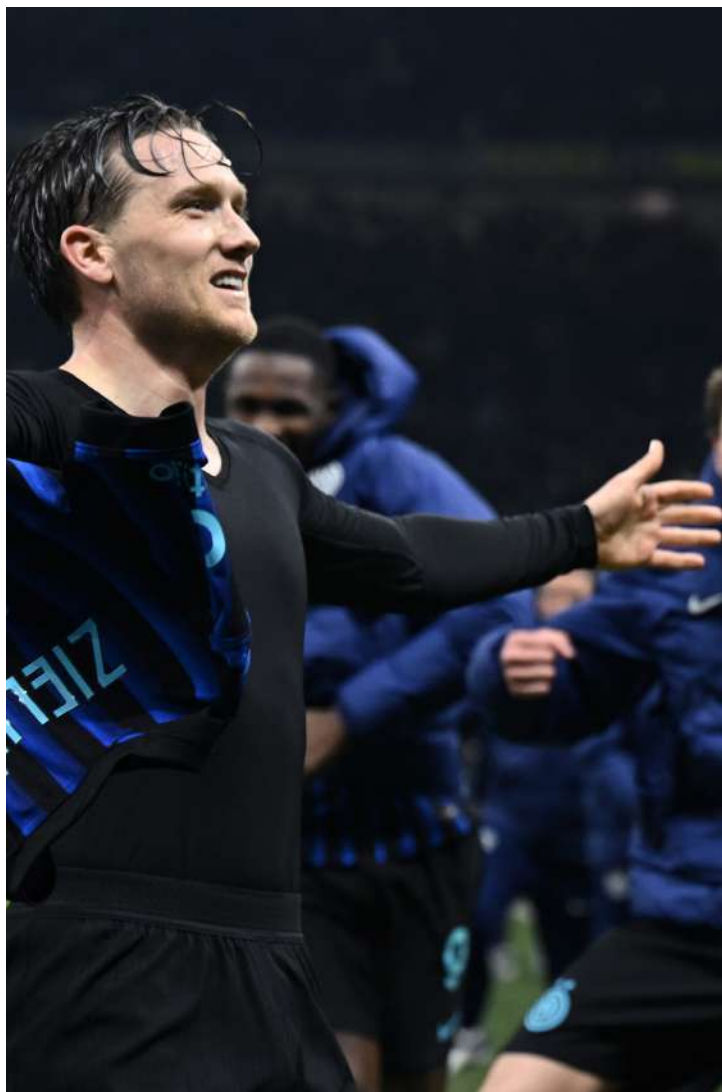
Dopo le tensioni legate al clima incandescente seguito al successo contro la Juventus, la squadra di Cristian Chivu dovrà gestire energie fisiche e nervose, passando dal gelo europeo ai trenta gradi salentini. Sul piano della formazione, i nerazzurri dovranno fare i conti con assenze pesanti:

Piotr Zieliński, contro la Juventus domenica scorsa ha segnato il gol decisivo
(Image Sport)

fuori Hakan Çalhanoğlu e Nicolò Barella, entrambi squalificati, con il turco fermato anche da un nuovo problema fisico, il terzo stop stagionale. A centrocampo Piotr Zieliński verrà affiancato dai soliti Mickhityan e Sucic (che contro la juve è risultato un po' appannato). Dopo il turno di riposo in Champions torna titolare Federico Dimarco, mentre in attacco la coppia favorita sembra quella composta da Lautaro e Pio Esposito.

Di fronte ci sarà un Lecce, quello di Eusebio Di Francesco, giovane, dinamico e intenso, capace di sorprendere per ritmo e organizzazione, reduce da due vittorie che la portano a +3 sulla Fiorentina terzultima, a pari punti di Genoa e Cremonese.

Serviranno attenzione e maturità per evitare cali di concentrazione e indirizzare subito la gara, in una fase della stagione in cui la temperatura interna dello spogliatoio conta più di ogni altra variabile.



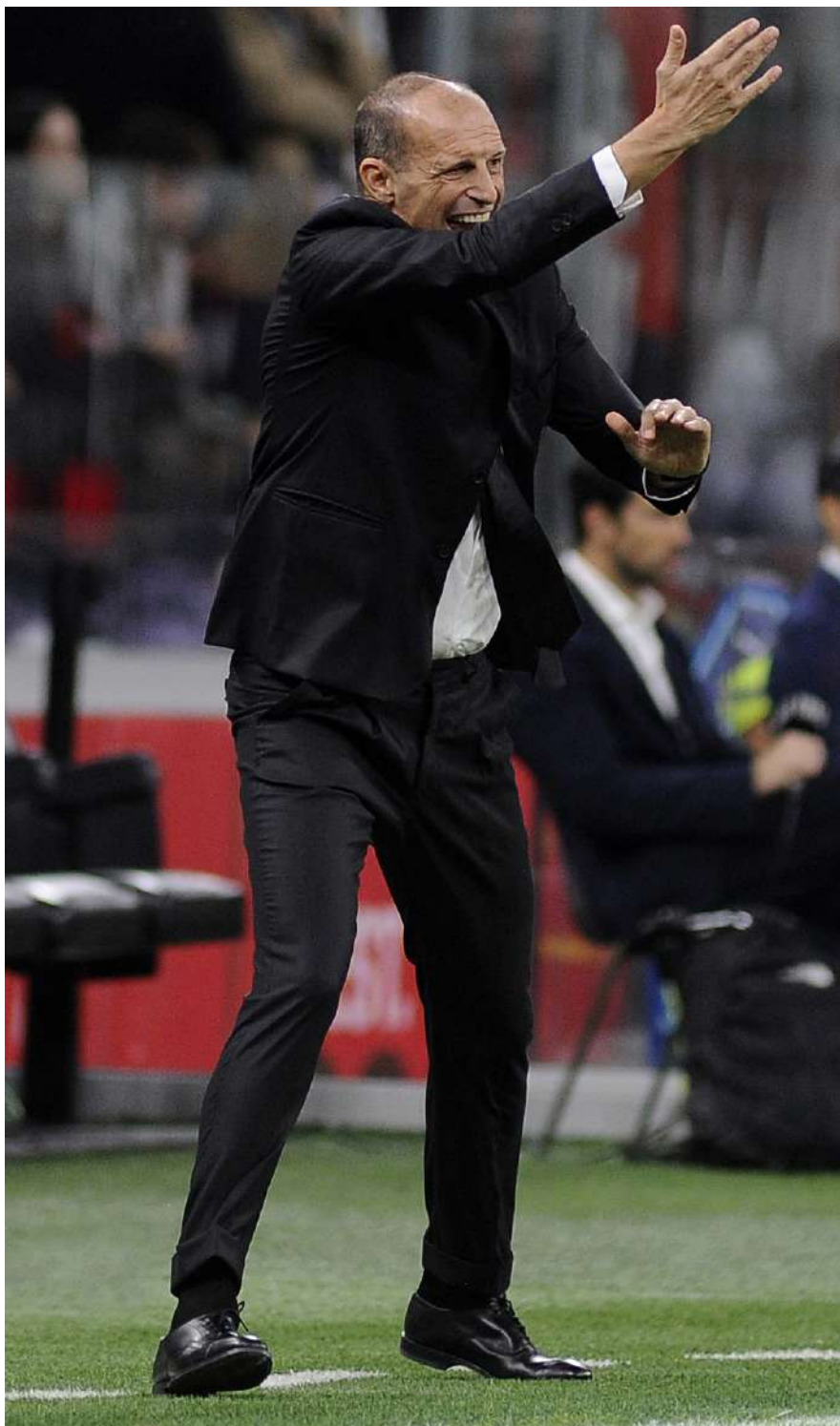
CONAD

Persone oltre le cose

Allegri a -7 dai cugini

MILAN, RIPARTI

Rossoneri con il Parma per non perdere l'attimo



Massimiliano Allegri scuote i rossoneri dopo il pari con il Como (foto Salvatore Fornelli)

Leonardo Tardioli

Ripartirà dalla sfida contro il Parma il campionato del Milan che adesso non ha partite da recuperare rispetto all'Inter e ricomincerà dal distacco di 7 punti in classifica dai nerazzurri. Tutto, quando manca poco anche al derby di ritorno, non solo scontro diretto, ma anche possibile spartiacque della stagione milanista che dirà per cosa lotterà la compagine di Allegri che si troverà di fronte quella emiliana reduce da due successi consecutivi, domenica 22 febbraio alle 18 a San Siro che all'andata l'ha fatta soffrire ed è stata capace di rimontarle due gol. Un dato che dà fiducia ai ragazzi di Cuesta e che allo stesso tempo potrebbe toglierla a quelli di Allegri (non in panchina in quanto squalificato) al netto delle vittorie conquistate ultime uscite di campionato dove non hanno brillato moltissimo sotto il profilo del gioco. Dunque la partita appare meno scontata di quello che potrebbe sembrare sulla carta e con il Parma che potrebbe affidar-

**INSIDIOSO IMPEGNO A SAN SIRO
PER LEO E COMPAGNI
CHIAMATI A TORNARE
ALLA VITTORIA DOPO IL PARI
NEL RECUPERO CONTRO IL COMO**

si a due giocatori in particolare che all'andata hanno messo in difficoltà il Milan, Bernabè e Pellegrino che sono anche i marcatori dell'ultimo successo per 2-1 sul Verona. Lo spagnolo ha segnato un gran gol come fatto nel match d'andata, solo che in quel caso riapri la sfida dopo il doppio vantaggio milanista. Potrebbero essere proprio i due centravanti la chiave della partita su entrambi i fronti, dato che Fullkrug potrebbe essere schierato dall'inizio e di conseguenza il Milan avrebbe maggior peso offensivo. A parte l'errore dal dischetto a Pisa, il tedesco è stato decisivo in diverse occasioni dal suo arrivo, non solo segnando e, anche contro il Como, ha dimostrato di aver cambiato il gioco e l'attacco del Milan. E proprio da quest'ultima partita i rossoneri non devono prendere spunto se vogliono conquistare i tre punti e restare in scia dell'Inter. Venendo ai precedenti il Milan ha vinto nella scorsa stagione 3-2, mentre l'ultimo pareggio è un 2-2 del dicembre 2020. L'ultimo successo emiliano è della stagione 2013/14 quando i gialloblù allora guidati da Donadoni vinsero 2-4 sui rossoneri che in panchina avevano Seedorf.

Trasferta insidiosa

NAPOLI

Per tornare a correre

Convinzione Azzurri a Bergamo contro l'Atalanta per dare un sonoro calcio alle beghe del recente passato

Francesco Raiola

Domenica a Bergamo il Napoli affronta l'Atalanta in una delle trasferte più complesse del suo campionato. Non solo per il valore dell'avversario, ma per il contesto con cui gli azzurri si presentano al Gewiss Stadium: organico ridotto, diversi infortunati, condizioni fisiche tutt'altro che ideali. Una partita che arriva nel momento meno favorevole possibile. Il Napoli ci arriva dovendo ancora fare i conti con un'infermeria affollata e con una continuità che, nelle ultime settimane, è mancata più per necessità che per scelta. Gli infortuni hanno inciso sulle rotazioni, sulle soluzioni tattiche, persino sull'identità della squadra, costretta spesso a snaturarsi per restare competitiva. Non è una giustificazione, ma un dato di fatto che accompagna la stagione.

A Bergamo, però, i numeri contano fino a un certo punto. L'Atalanta resta una delle squadre più riconoscibili del campionato: intensità alta, pressione costante, verticalità immediata. Una formazione che trasforma il ritmo in un'arma e che obbliga l'avversario a reggere l'urto prima ancora di pensare a giocare. Contro la Dea, ogni esitazione diventa un problema.

Il Napoli dovrà accettare una partita di sacrificio. Difendere con ordine, limitare le transizioni, scegliere con attenzione quando alzare il baricentro. Non sarà una gara da controllo prolungato, ma da gestione intelli-

gente dei momenti. In questo senso, più che il modulo, conterà l'atteggiamento: la capacità di restare compatti anche quando la pressione aumenta e le energie diminuiscono.

In un quadro già complicato, una notizia attesa riguarda le condizioni di Scott McTominay. Il suo possibile rientro rappresenta qualcosa che va oltre il semplice recupero numerico. McTominay è equilibrio, presenza fisica, capacità di occupare campo e di sostenere entrambe le fasi. In una squadra in emergenza, avere un centrocampista con quelle caratteristiche può fare la differenza, soprattutto in una partita che si giocherà molto sulle seconde palle e sull'impatto atletico.

Il Napoli, nelle difficoltà, ha comunque mostrato segnali di tenuta. Meno brillante, meno continuo, ma spesso capace di rimanere dentro le partite. È un Napoli più pratico che estetico, più concentrato sulla sopravvivenza che sulla proposta. Una trasformazione forzata, che però racconta anche una certa maturità: saper cambiare senza perdersi del tutto. Atalanta-Napoli non sarà una sfida spettacolare per definizione, ma una partita vera, dura, senza scorciatoie. Per gli azzurri rappresenta un passaggio delicato: non decisivo, ma indicativo. Capire quanto questa squadra, pur ferita, sia ancora in grado di competere ad alto livello. A Bergamo non si cercano alibi, si misurano resistenze. E il Napoli, ancora una volta, è chiamato a dimostrare di averne abbastanza.



Conte ritrova Scott McTominay (foto Salvatore Fornelli)



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 riprodotto con mezzi grafici, meccanici, elettronici e digitali. Ogni violazione sarà perseguita a norma di legge.

Giallorossi in rampa di lancio



Nella foto Donyell Malen, cinque reti in cinque partite la nuova freccia all'arco di Gasperini (foto Salvatore Fornelli)

ROMA

Niente Juve, Testa alla Cremonese

Crocevia Fondamentali i tre punti prima della sfida alla Juventus di Spalletti

Enrico Rossi

Un punto, quello del Maradona, per classifica e morale. La Roma c'è e lo ha dimostrato: bella, autoritaria, a tratti dominante, soprattutto con un centravanti (Malen) che la butta dentro: cinque gol in cinque partite. Poteva andare meglio, ma il punto del Maradona fa tanto morale, oltretutto una classufuca che oggi dice che la Roma è quarta con una lunghezza sulla Juventus, avversaria del 1 marzo allo Stadio Olimpico. Partita non decisiva, ma sicuramente importante per disegnare il futuro nella corsa alla prossima Champions League. Ma un passo alla volta perché domenica c'è prima la Cremonese di Davide Nicola, che con il Genoa s'è posizionato a +3 sulla zona salvezza. Sarà una battaglia, ancor più cruenta e difficile di quella del Maradona, sia perché Nicola fa gioca-

re bene le sue squadre, sia per il fatto che ai grigiorossi servono punti per la salvezza. La Roma non intende fare sconti, perché adesso si fa la storia, senza pensare alla Juve che riceve il Como dopo i fatti di San Siro e vuole tornare a volare alta nella corsa alla grande europa in vista del faccia a faccia del 1 marzo.

Un impegno non facile per i giallorossi di Gasperini pronti a riabbracciare Koné e lo stesso Wesley che salterà la sfida con i lombardi per poi tornare a disposizione contro i bianconeri dell'ex Spalletti. Perché contro la Juve, servirà la migliore Roma possibile. Magari anche con Dybala e con Soule di nuovo in condizione.

Ma intanto, sotto con la Cremonese, senza se e senza ma, perché la Roma sente l'odore della Champions vicino. E non intende, né tanto meno deve fermarsi. Il futuro è adesso. Gasperini lo sa benissimo.



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**

Viola e Genoa per lo scatto

Lazio a Cagliari per invertire la rotta



Esultanza Fiorentina (Image Sport)

Guglielmo Guidi

C'è la trasferta di Cagliari per la Lazio chiamata a riscattare all'Unipol Domus la sconfitta dell'Olimpico contro l'Atalanta. Ma il riscatto lo inseguono anche gli isolani che vogliono dimenticare in fretta lo scivolone interno contro il Lecce. Biancocelesti favoriti nella ipotetica rincorsa ai quartieri alti, che pure sono lontanissimi, mentre i sardi puntano ai tre punti per mettere fine in cascina in vista del rush finale e non rischiare clamorose code in chiave salvezza. Sarri ci crede e chiede ai suoi i tre punti. Pisacane permettendo.

Partita della verità al Franchi dove è in programma il derby toscano tra Fiorentina e Pisa, vero e proprio spareggio salvezza. La Viola è terz'ultima con 21 punti, nerazzurri ultimi con il Verona a quota 15. Per la Fiorentina, occasione d'oro per volare verso la zona tranquillità, considerato anche l'impegno del Lecce che ospita l'Inter. Vincendo potrebbero agganciare i salentini in vista del rush finale per la permanenza in serie A. Dopo il successo in Europa e l'ultimo con il Torino in campionato, il Bologna prova a risalire la china e provare a guadagnare posizioni in chiave Europa. Ospita l'Udinese è l'occasione è invitante per guadagnare terreno. Purtroppo il Bologna si è perso per strada dopo un avvio promettente. Eliminata in Coppa Italia ai rigori contro la Lazio, ai rossoblù rimane l'Europa League e la parte finale della stagione, dove l'undici di Vincenzo Italiano non deve perdere colpi e provare a recuperare il terreno malamente perduto.

Chi vuole fare il salto di qualità, e di classifica, è il Genoa che a Marassi ospita il Torino: dobbiamo i tre punti per il Grifone di Daniele De Rossi che poi affronterà in successione Inter e Roma che non sono certi avversari facili. Per cui, è di vitale importanza la sfida ai granata che non stanno attraversando un momento felice. Vincere e mettere la freccia per evitare di essere risucchiato in zona pericolo.

Chiude la giornata la sfida del Mapei di Reggio Emilia tra Sassuolo-Verona: per gli scaligeri siamo già all'ultima spiaggia. Il Sassuolo sta facendo benissimo in questo primo anno di ritorno in A, con la formazione di Fabio Grosso lontana da particolari assilli di classifica e di conseguenza vogliosa di continuare a regalare soddisfazioni ai propri sostenitori.

26esima giornata

20/02/2026 - 20.45		Sassuolo	Verona	
21/02/2026 - 15.00		Juventus	Como	
21/02/2026 - 18.00		Lecce	Inter	
21/02/2026 - 20.45		Cagliari	Lazio	
22/02/2026 - 12.30		Genoa	Torino	
22/02/2026 - 15.00		Atalanta	Napoli	
22/02/2026 - 18.00		Milan	Parma	
22/02/2026 - 20.45		Roma	Cremonese	
23/02/2026 - 18.30		Fiorentina	Pisa	
23/02/2026 - 20.45		Bologna	Udinese	

CLASSIFICA	
INTER	61
MILAN	57
NAPOLI	50
ROMA	47
JUVENTUS	46
COMO	42
ATALANTA	42
BOLOGNA	33
LAZIO	33
SASSUOLO	32
UDINESE	32
PARMA	29
CAGLIARI	28
TORINO	27
GENOA	24
CREMONESE	24
LECCE	24
FIorentina	21
PISA	15
VERONA	15



Momento chiave

JUVE AL BIVIO

Como, Gala e Roma: serve cambiare marcia



Yildiz e Cambiaso corrono verso il rilancio (foto Salvatore Fornelli)

Augusto Riccardi

La notte di Milano è ormai in archivio con tutto quello che ne consegue. L'ingiusta espulsione di Kalulu, le scuse di Bastoni per aver accentuato la caduta, ammessa dallo stesso interista, l'inibizione per Chiellini e Comolli per quanto accaduto nel tunnel che immette negli spogliatoi. Non dimenticato, ma necessariamente accantonato, perché i problemi in casa Juve sono altri. E' arrivata anche la pesante sconfitta in Turchia contro il Galatasaray dove servirà una vera impresa per ribaltare il 5-2 di Istanbul. E il rischio eliminazione è serio. Già fuori dalla Coppa Italia dopo il 3-0 di Bergamo, al momento quinta in campionato, a meno uno dal quarto posto occupato dalla Roma, i bianconeri sono chiamati ad invertire la tendenza se non vogliono dichiarare fallimento la loro stagione. Sabato c'è il Como, reduce dal pari di San Siro col Milan, allo Stadium, otto giorni prima lo scontro diretto dell'Olimpico contro la Roma. E' innegabile che la Juve non può permet-

tersi altri passi falsi per non affogare nell'anonimato la sua stagione.

La qualificazione in Champions viene prima di tutto. Passi la Coppa Italia, da giocarsi ancora il playoff Champions, ma non engrtare tra le prime quattro significherebbe aver gettato a mare una stagione. Per questo Spalletti ha richiamati all'ordine i suoi. Vuole di più. Nessuno in casa Juve intende toccare Spalletti che sarà il tecnico anche per il futuro. La qualità del gioco ha convinto la società a puntare sul tecnico di Certaldo, ma anch'egli rimane intrappolato dai risultati ed è chiaro che la qualificazione in Champions potrebbe, e molto, spostare gli equilibri. C'è un fattore economico da mettere a posto che sono con i soldi della Uefa può essere sistemato. Senza, la Juve sarà costretta a rivedere il progetto. Finora è stato portato avanti un mercato a costo zero, e senza Champions la prossima estate sarà ancora più dura.

Per questo diventa fondamentale la sfida contro il Como, da vincere per poi puntare forte sulla sfida

dell'Olimpico contro la Roma che diventa un crocevia fondamentale nella stagione bianconera.

Spalletti sta lavorando su più tavoli. Primo obiettivo battere sabato il Como per poi provare a ribaltare allo Stadium il 5-2 di Istanbul per presentarsi in grande stile a Roma. Non c'è alternativa: la Juve gioca bene, ma alla Juve vogliono i risultati, non solo il bel gioco. Lo sa benissimo Luciano Spalletti che in questo frangente della stagione non vuole cali di tensione. Vuole una Juve più dinamica, presente in campo, la stessa avvolgente di qualche settimana fa, perché adesso si fa la stagione. Non solo in Champions, ma soprattutto in campionato, dove i punti cominciano a pesare tantissimo. Como, prima spiaggia a sinistra. Nei lariani non ci sarà Nico Paz, squalificato, ma quella di Fabregas è squadra tosta che può far male in qualsiasi momento, che gioca bene e soprattutto in campo si diverte. Per questo servirà una Juve determinata, cinica, che non deve lasciare nulla al caso. Vincere non è importante, è l'unica cosa che conta. E a Torino lo sanno bene.

ChampionsLeague: i playoff

Figuraccia italiana

Inter gelata a Bodo, la Juve affonda a Istanbul

Massimo Ciccognani

Quello che non ti aspetti si materializza in una notte gelata per il calcio italiana. Non se ne salva una. L'Inter prende tre schiaffi a Bodo, la Juve ne rimedia cinque a Istanbul e l'Atalanta perde 2-0 a Dortmund. Peggio non poteva andare, e la figuraccia europea è epocale. Dieci gol subito e tre sconfitte pesanti. Tutto si può aggiustare nel ritorno, ma è innegabile che la strada è tutta in salita. Semplicemente inimmaginabile al momento del sorteggio dove c'era giusta fiducia.

Pauroso il tonfo dell'Inter in Norvegia: metti il gelo, il campo in sintetico impraticabile, metti tutto quello che vuoi, ma di fatto la formazione di Chivu fa poco per salvarsi dal naufragio. Di certo, giocare in Norvegia, su campo sintetico, a meno 6, non è il massimo per fare calcio. E' altrettanto vero che il Gala in casa è squadra che incute timore, ed è altrettanto vero che il muro giallo del Signal Iduna Park mette paura. Tutto vero, ma è anche innegabile che a livello di gioco e prestazione, le tre italiane hanno profondamente deluso. C'è il ritorno e servirà una vera impresa per ribaltarla.

Notte Real, Atletico beffato

Quella del Da Lus era la gara più attesa, per tanti motivi. Escluso il gravissimo episodio che ha visto coinvolto Vinicius, di cui parliamo dettagliatamente in altro servizio, è stata una gran bella sfida, giocata ad alto ritmo. L'ha spiuntata il Madrid con un gol fantastico del brasiliano, ma sarebbe da folli pensare che è finita. Il Benfica, ritorno al Bernabeu senza Mourinho in panchina per squalifica, ha dimostrato di potersela giocare e farà bene Arbeloa a tenere alta l'attenzione. Il pari belga suona come una beffa per l'Atletico Madrid, ma l'undici di Simeone ha tutti i requisiti nella notte di martedì al Metropolitano, per far suo il match e guadagnare l'accesso agli ottavi. Lookman si è integrato perfettamente con il resto dell'attacco rojblanco.

Ormai certi per Leverkusen e Newcastle: i tedeschi sono passati comodamente in Grecia contro l'Olympiacos e gli inglesi giocato a tennis contro il Qarabag. Il passaggio agli ottavi sarà una semplice formalità.

Playoff ritorno

24/02 - ore 18.45	ATL. MADRID	BRUGES	3-3
24/02 - ore 21.00	LEVERKUSEN	OLYMPIACOS	2-0
24/02 - ore 21.00	NEWCASTLE	QARABAG	6-1
24/02 - ore 21.00	INTER	BODO GLIMT	1-3
25/02 - ore 18.45	ATALANTA	DORTMUND	0-2
25/2 - ore 21.00	JUVENTUS	GALATASARAY	2-5
25/2 - ore 21.00	PSG	MONACO	3-2
25/2 - ore 21.00	REAL MADRID	BENFICA	1-0

Inter-Bodo Glimt 1-3

di ANOIR ASSOU



Jens Petter Hauge (Credit Uefa)

Nel gelo dell'Aspmys Stadion l'Inter (3-1) contro il Bodø/Glimt: nerazzurri piegati nella ripresa dalla concretezza dei norvegesi. Qualificazione in salita in vista del ritorno a San Siro. Il match resta in equilibrio fino a metà primo tempo, quando il Bodø/Glimt colpisce con un'azione ben costruita sulla sinistra: sponda del centravanti e inserimento vincente di Sondre Fet per l'1-0 che sorprende la difesa interista. L'Inter si scuote e trova il pari: Pio Esposito trova la stoccata vincente e ristabilisce la parità. Il primo tempo si chiude così, con ritmi alti e grande intensità da entrambe le parti. All'ora di gioco si ferma Lautaro Martinez per un problema al polpaccio. L'infortunio è serio e solo oggi sapremo l'entità ed è a rischio per il derby dell'8 marzo. A metà secondo tempo arriva però l'uno-due che indirizza la gara: prima l'ex milanista Hauge finalizza una ripartenza letale, poi il veterano Høgh firma il 3-1 con grande cinismo sotto porta. Finisce con una sconfitta pesante che complica il cammino europeo della squadra di Chivu. Tutto rimandato al ritorno a San Siro. Servirà ben altro per andare agli ottavi.

ChampionsLeague: i playoff

Servono tre imprese

Atalanta impalpabile: ritorno complicatissimo

Juventus-Galatasaray 2-5

di **AUGUSTO RICCARDI**

Peggio di così non poteva andare. La Juve crolla amaramente a Istanbul travolta dalla furia del Galatasaray che mette tre gol di distanza nella corsa agli ottavi. Finisce 5-2 una partita che pure era iniziata bene per i bianconeri, che dopo l'iniziale gol di Gabriel Sara, l'hanno ripresa con la doppietta di Koopmeiners. Prima dell'intervallo si ferma Bremer sostituito da Gatti. Nella ripresa non c'è partita. Nella bolgia di Istanbul, la Juve affonda, travolta dalla furia dell'ex Napoli Lang che firma una doppietta. In mezzo il rosso a Cabal. Arrivano poi i gol di Sanchez e Boey allo scadere. E' un 5-2 pesantissimo, che mette i turchi in pole per il passaggio agli ottavi. Per capovolgere la situazione, alla Juve di Spalletti servirà una vera impresa tra una settimana a Torino. E' chiaro che l'uomo in più ha facilitato il compito del Gala che ha maramaldeggiato e si è assicurato un vantaggio importante che mette i giallorossi di Buruk in posizione di privilegio. Ci sarà da soffrire, ma soprattutto servirà la migliore Juve per ribaltarla e non affogare ai sedicesimi la delusione Champions. IL dickat di Spalletti è chiaro. La Juve deve ritrovarsi, e finalmente vincere.



Lang (Credit Uefa)

Atalanta-Dortmund 0-2

di **DEBORA CINTI**

Beier (Credit Uefa)

Va male anzi, malissimo, per l'Atalanta che cade (2-0) a Dortmund e adesso sarà costretta alla remuntada nella partita di ritorno del New Balance. Parte male la Dea che va sotto dopo appena due minuti, per effetto del gol di testa di Guirassy, marcato malissimo da Kossounou, che fa 1-0. L'Atalanta non decolla, squadra appassita davanti ad un Borussia che ha fatto leva sulla prestanza fisica per fare la differenza. E al tramonto della prima frazione, arriva il raddoppio di Beier con un tocco sottomisura. L'Atalanta prova a scuotersi, ma senza graffiare, tanto che l'occasione per il terzo gol capita ancora al Dortmund con Brabdt che sfiora il colpo grosso. Serata no per i bergamaschi, mai in partita. Palladino e Kovac si ignorano a fine gara, nervi tesi in casa atalantina. Serve l'impresa al ritorno per tornare in corsa, ma soprattutto servirà la vera Atalanta, scevra da problemi psicologici che l'hanno frenata nella gara in Germania. Palladino dovrà rivedere alcune cose che chiaramente non sono andate al Signal Iduna Park. I tedeschi sono una gran bella realtà, ma la Dea ha tutto per sedersi al tavolo con le migliori d'Europa. Si parte dal 2-0 dell'andata, non sarà facile, ma l'Atalanta deve provarci e osare. Non ha nulla da perdere.

ChampionsLeague: i playoff

Vinicius illumina il Real

Col Benfica al Bernabeu per completare l'opera

Real Madrid-Benfica 1-0

di **MASSIMO CICCIGNANI**



Vinicius Jr (Credit Uefa)

Al Da Luz ha vinto il Real, ma ancora una volta ha perso il calcio, per l'ennesimo atto di razzismo. La vittima è il protagonista della notte di Lisbona, Vinicius Junior, che firma il gol partita per i Blancos, ma poi finisce oggetto di insulti razzisti da parte del numero 25 del Benfica Prestianni, che rovinano una notte di calcio bellissima. C'era un 28 gennaio da cancellare per il Real, di conferma per il Benfica. Nell'andata del playoff per gli ottavi, stavolta l'ha spuntata il Real, 1-0 e tutti a casa in attesa del ritorno al Bernabeu. La decide Vinicius, croce e delizia del Madrid con un gol da paura. Spettacolare. Nel calcio si gioca di squadra, ma in squadra ci sono anche i campioni. E sono quelli che nel momento del bisogno si esaltano e mettono il punto esclamativo sulle partite. Prendi Vinicius Junior, eclettico, fantasioso, una scheggia impazzita, che stasera ha sfoggiato il meglio del suo repertorio. Imprendibile per il suo angelo custode, un gol, altre quattro occasioni. E tanto basta. Peccato solo il finale, non ci voleva. E adesso la gara di ritorno al Bernabeu, senza Mourinho in panchina per via dell'espulsione rimediata per proteste. Il Benfica ci proverà, dall'altra c'è la storia, quella del Real che in questa coppa ci crede.

Psg-Monaco 3-2

di **FILIPPO TRAINI**

Doveva essere un derby diverso, ed invece si è rivelato più complicato del previsto per il Psg che a Monaco si è trovato sotto di due gol prima di mettere in atto la rimonta. E' finita 3-2 per gli uomini di Luis Enrique, andati subito sotto dopo appena un giro di lancette. Nuno Mendes sbaglia l'uscita, la palla finisce nella disponibilità di Golovin, centro e stacco di testa di Balogun per l'1-0. Faticano i parigini, soprattutto dietro e il Monaco ne approfitta ancora: Akliouche fa viaggiare Balogun, che firma il raddoppio. Per il Paris sembra una notte stregata perché Vitorino si fa parare un rigore da Kohn e a stretto giro perde per infortunio Dembélé con l'ingresso in campo di Doué che di lì a poco segna la svolta. Fa 2-1 poi entra nell'azione del pari con il tap in vincente di Hakimi. Il Monaco accusa il colpo e il Paris adesso si distende meglio e nella ripresa completa l'opera. Il Monaco resta in dieci con il rosso a Golovin per un fallaccio su Vitorino. Dilaga il Psg e Doué firma il sorpasso con un rasoterra perfetto. Vince, anche soffrendo Luis Enrique, e strada per gli ottavi in discesa con il match del Parco dei Principi che dovrebbe lanciare i Campioni d'Europa verso il passaggio agli ottavi di finale di Champions. Qualche amnesia di troppo per la formazione di Luis Enrique che alla fine ne è uscita fuori grazie alle indubbie capacità dei singoli, a cominciare da Doué, subentrato al posto dell'infortunato Dembélé, decisivo, sia in assist che gol. Si riparte dall'1-0 Psg. E il futuro è tutto dalla parte dei campioni.



Doué (Credit Uefa)

ChampionsLeague: i playoff

Atletico, che beffa

Simeone vede gli ottavi dopo il pari di Bruges

Atletico Madrid-Bruges 3-3

di **RAMON MENDEZ**



Ademola Lookman (Credit Uefa)

In Belgio l'andata finisce 3-3 in una gara ricca di emozioni e gol. Sblocca subito l'Atleti con il suo uomo di punta, Julian Alvarez che trasforma in avvio un calcio di rigore. Il Bruges si scalda e crea pericoli, tutti sventati da un superlativo Oblak, ma a colpire di nuovo è la formazione di Simeone che fa 2-0 con l'ultimo arrivato, l'ex atalantino Lookman che buca Mignolet sul tocco di Griezmann: terzo gol in cinque partite per il nigeriano, e impartito devastante. Il Bruges accusa il colpo, ma nella ripresa si scuote: accorcia Onyedika e Tresoldi firma il gol del pareggio all'ora di gioco. Dentro Sorloth nell'Atletico, con il norvegese che fa vibrare la traversa e poi costringe all'autorete Ordonez che devia nella propria porta nel tentativo di anticiparlo. Tre a due per i Colchoneros a dieci dalla fine, ma allo scadere i belgi trovano il definitivo pari con Tzolis, rete convalidata dopo revisione al monitor. Un pari con tante emozione, Atletico vivo che porta a casa un risultato che sposta l'inerzia della partita nei piedi dei biancorossi di Madrid. Qualificazione aperta, ma il 3-3 di Bruges è una porta aperta per l'Atletico nel ritorno al Metropolitano.

EUROPA LEAGUE

Bologna vola con Castro

Robert Vignola

Ci pensa il Bologna a interrompere l'incantesimo norvegese sul calcio italiano: in attesa del ritorno, con l'ennesima vittoria esterna della stagione, i rossoblù regolano il Brann "di corto muso" e soprattutto meritatamente. Su un campo che mostra i segni del lungo inverno, Ingason dalla distanza testa la sua mira senza risultati apprezzabili. Ma un'azione insistita rossoblù porta Cambiaghi a liberare Castro, che pur da posizione decentrata azzecca il diagonale che rompe il ghiaccio (è proprio il caso di dirlo). Il Brann sfiora il pareggio con un mischione in area, che Skorupski risolve in due tempi e con molta fortuna: il pallone gli sbatte sulla testa quando lui è a terra davanti alla linea e sorvola la traversa di pochi centimetri, ma per il resto si fa vedere poco, al cospetto di un Bologna che gestisce il risultato anche con i cambi (Pobega, Sohm, Rowe). Al Dall'Ara tra una settimana si parte da una posizione di vantaggio. Che non è poco sulla strada che porta agli ottavi.



Sopra
Santiago Castro
autoire del gol
partita
(Image Sport)

CONFERENCE

Fiorentina a forza 3 Travolto lo Jagiellonia



Luca Ranieri
(Image Sport)

La Fiorentina soffre un tempo poi dilaga in Polonia, batte per 3-0 lo Jagiellonia Bialystok e ipotoca gli ottavi di finale di Conference League. La Fiorentina la sblocca a inizio secondo tempo con Ranieri che corregge in rete di testa un centro di Fazzini. I polacchi si fermano sul palo colpito da Wdowik, ma è un fuoco di paglia. La Viola raddoppia all'ora di gioco con una punizione di Mandragora e calano il tris nel finale con il calcio di rigore che Piccoli si procura e trasforma. E' il 3-0 che permette ai viola di ipotecare gli ottavi. Tra sette giorni il ritorno al Franchi.

Antonio Mengoni

PremierLeague

L'Arsenal rallenta City col fiato sul collo

Vetta Aston Villa lanciato, chiedono strada United e Chelsea. Ripresa Liverpool

Daniele Oliviero

In Premier League continua la fuga dell'Arsenal capolista, nonostante le pretendenti al titolo rimangano in scia. Mai come quest'anno i Gunners si avvicinano all'idea di macchina perfetta immaginata da Arteta: una squadra costruita con pazienza, forgiata dagli errori del passato e ormai abbastanza matura da restare in corsa su più fronti, inseguendo quel quadruplete che nel calcio inglese resta un sogno quasi irraggiungibile. Tenere il passo su più competizioni non è mai facile. Perdere qualche punto per strada ci può stare, come accaduto nell'anticipo della 31esima giornata, con il 2-2 contro il Wolverhampton ultimo in classifica.

Inciampi che possono capitare, ma che tengono viva la speranza delle inseguitrici. Il distacco dal City è di appena cinque lunghezze, e proprio per questo l'Arsenal non può permettersi cali di tensione. Domenica i Gunners saranno di scena all'Hotspur Stadium per affrontare il Tottenham. La stagione degli Spurs è fin qui drammatica: sedicesimo posto, a +5 sulla zona retrocessione. Esonerato Thomas Frank, al suo posto Igor Tudor. Risolvere una squadra fragile nel morale e nella classifica sarà un'impresa complessa, ma l'Arsenal deve fare attenzione. Spera il City che riceve il Crystal Palace e deve fare il pieno. Dietro tra Aston Villa, United, Chelsea e Liverpool è bagarre Champions.

27esima giornata

21/02/2026 - 16.00	Aston Villa	Leeds
21/02/2026 - 16.00	Brentford	Brighton
21/02/2026 - 16.00	Chelsea	Burnley
21/02/2026 - 18.30	West Ham	Bournemouth
21/02/2026 - 21.00	Man. City	Newcastle
22/02/2026 - 15.00	Crystal Palace	Wolverhampton
22/02/2026 - 15.00	Nottingham	Liverpool
22/02/2026 - 15.00	Sunderland	Fulham
22/02/2026 - 16.30	Tottenham	Arsenal
23/02/2026 - 21.00	Everton	Man. United



Nella foto il centrocampista del Newcastle e della Nazionale Sandro Tonali (foto Image Sport)

La Liga

Il Barça si butta via Adesso comanda il Real

Primato Atletico e Villarreal in quota Champions. Occhio al ritorno del Betis

Carlo Bianchi

Chi l'avrebbe mai detto che il Barcellona venisse sconfitto nel derby catalano da un redivivo Girona e che quindi lasciasse dopo varie settimane la testa della classifica. Tutto questo è successo nell'ultima giornata con il Real Madrid vittorioso sulla Real Sociedad e che ora si trova in vetta con due punti di vantaggio che sono nulla ma che fanno tanto morale.

Più sotto troviamo Villarreal ed Atlético con i colchoneros che ora si trovano a dover difendere il quarto posto del ritorno del Betis che in sole due giornate ha loro risucchiato sei punti ed ora si trova a soli quattro di distan-

za. Gli uomini di Simeone sono naufragati nel derby madrileno contro il Rayo per giunta giocato a Leganés per il deprecabile stato del terreno dello stadio di Vallecas.

La prossima giornata vedrà i blancos impegnati in terra navarra contro un risorto Osasuna mentre il Barça in un agevole incontro casalingo contro il Levante. Interessanti i due incontri del Villarreal impegnato nel derby valenciano contro il Valencia e dell'Atlético che non può perdere più punti in casa contro l'Espanyol. In coda sembra decisa la sorte di Oviedo e Levante mentre per la terz'ultima piazza abbiamo sei squadre in due punti. Valencia e Siviglia sono fra queste.

25esima giornata

20/02/2026 - 21.00	Athletic Bilbao	Elche
21/02/2026 - 14.00	Real Sociedad	Real Oviedo
21/02/2026 - 16.15	Real Betis	Rayo Vallecano
21/02/2026 - 18.30	Osasuna	Real Madrid
21/02/2026 - 21.00	Atletico Madrid	Espanyol
22/02/2026 - 14.00	Getafe	Siviglia
22/02/2026 - 16.15	Barcellona	Levante
22/02/2026 - 18.30	Celta Vigo	Maiorca
22/02/2026 - 21.00	Villarreal	Valencia
23/02/2026 - 21.00	Alaves	Girona



Nella foto il brasiliano Vinicius Jr protagonista con una doppietta nella sfida con la Real Sociedad (foto Image Sport)

Bundesliga

Trasferta trappola per il Dortmund a Lipsia

Corsa Champions Non mollano Hoffenheim e Stoccarda. Bayern per la fuga

Dimitrios Dimoulas

Ormai per il titolo di Germania sembra una corsa a due, con il Bayern capolista e il Borussia Dortmund ad inseguire a meno sei, mentre è lunga la lista delle pretendenti alla prossima Champions League. La giornata che si appresta a mettersi in moto, appare sulla carta favolevole ai bavaresi che all'Allianz Arena ospitano l'Eintracht Francoforte, settimo posto ma distante dalle posizioni che contano. Difficile invece l'impegno dei gialloneri di Nico Kovac attesi alla Red Bull Arena dal Lipsia, quinto della classe a meno due dalla quota Champions occupata dallo Stoccarda. Impegno probante, con i puledri che scalpitano e inseguono tre punti per

continuare a volare alti nei cieli tedeschi, con l'obiettivo, dichiarato, di entrare in Champions. Rischia, e non poco, il Dortmund. L'Hoffenheim, al momento terza in classifica, deve difendere la posizione dall'assalto dello Stoccarda nella trasferta di Colonia dove il fattore campo avrà la sua valenza, con il Colonia che è solo a +4 dalla zona salvezza e non può scherzare troppo col fuoco. Detto dello Stoccarda, che sarà l'ultima a scendere in campo in casa del fanalino di coda Heindheim che non ha troppe possibilità di sopravvivenza e di conseguenza la miglior tenuta e voglia dello Stoccarda di portare a casa i tre punti, può fare la differenza. In coda sfida da brividi tra St. Pauli e Werder.

23esima giornata

20/02/2026 - 20.30	Mainz	Amburgo
21/02/2026 - 15.30	Bayern	Eintracht
21/02/2026 - 15.30	Wolfsburg	Ausburg
21/02/2026 - 15.30	Union Berlino	Leverkusen
21/02/2026 - 15.30	Colonia	Hoffenheim
21/02/2026 - 18.30	Lipsia	Dortmund
22/02/2026 - 15.30	Friburgo	M'Gladbach
22/02/2026 - 17.30	St. Pauli	Werder Brema
22/02/2026 - 19.30	Heidenhiem	Stoccarda



Nella foto Harry Kane bomber del Bayern Monaco (Image Sport)

Ligue1

Lens, il sogno continua Psg per tornare in vetta

Sprint Intrigante la corsa alla Champions tra Lione e Marsiglia: Fonseca favorito

Filippo Traini

Il ribaltone è servito. I malesseri del Psg, si materializzato in campionato, con i parigini sconfitti a Rennes e via libera al Lens in testa alla classifica con un punto di vantaggio sui campioni di Francia. Un bel testa a testa che continuerà ancora a lungo. Turno sulla carta favorevole al Psg che al Parco dei Principi ospita il fanalino di coda Metz e sulla carta non dovrebbe avere problemi a mettere in cassa i tre punti, mentre dal canto suo il Lens è impegnato in casa contro quel Monaco, ottavo in Ligue1, che in Champions ha fatto soffrire la formazione di Parigi. Una bella sfida che il Lens vuole portare a casa per continuare ad alimentare il sogno di gio-

carsi il titolo fino alla fine. Per ora, sarà fondamentale mantenere la posizione e il minimo vantaggio acquisito sul Paris Saint Germain, poim, si vedrà. Alle loro spalle, impazza la corsa Champions che al momento vede in lotta Lione e Marsiglia, con la classifica che oggi dice che la squadra di Paulo Fonseca ha un vantaggio di cinque lunghezze sui marsigliesi. Non c'è più De Zerbi in panchina (al suo posto Habib Beye) e c'è nuova voglia di dare un calcio al passato. Il Lione va a Strasburgo che non è trasferta facile, mentre il Marsiglia è atteso alla trasferta di Brest, squadra in posizione di classifica tranquilla, ma non per questo arrendevole. Lille e Rennes sperano di rientrare in corsa per l'Europa League.

2esima giornata

20/02/2026 - 20.45	Brest	Marsiglia
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 accanto il tecnico del Lione Paulo Fonseca, in forte odore di Champions (foto Gino Mancini)



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



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 compreso rubinetto

no finanziaria

noleggio senza vincolo di durata



3epc-bio
Offerta Estate 2025!

La nostra ACQUA
3epc-bio



Basta plastica e pesi da sollevare!

La migliore qualità dell'acqua per tutta la famiglia



Se non sei soddisfatto, ti rimborsiamo i canoni versati

Marca	RESIDUO FISSO a 180° (mg/l)
3Epc Bio	14
Sant'Anna	22
Levissima	88,3
Panna	141
Rocchetta	178,4
Vitaneola	402
Ulivello	729
Leto	870
Ferrarelle	1830

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
Levissima	88,3
Panna	141
Rocchetta	178,4
Vitaneola	402
Ulivello	729
Leto	870
Ferrarelle	1830

Completamento 1 (20/10/2024)

Marca	COND (mg/l)
3Epc Bio	1,4
Sant'Anna	1,8
Levissima	2,1
Panna	2,3
Rocchetta	2,5
Vitaneola	3,7
Ulivello	4,2
Leto	5,1
Ferrarelle	6,0
Ulivello	6,4

Marca	COND (mg/l)
3Epc Bio	1,4
Sant'Anna	1,8
Levissima	2,1
Panna	2,3
Rocchetta	2,5
Vitaneola	3,7
Ulivello	4,2
Leto	5,1
Ferrarelle	6,0
Ulivello	6,4

*L'acqua 3Epc Bio ha un valore di Astenite < 0,1

SerieB

Comanda il Venezia Frosinone sul collo

Che lotta Lagunari, ciociari e Monza lanciaiissimi nella corsa alla A: Palermo c'è Samp a Mantova per blindare la salvezza

Antonio Mengoni

Quattro squadre nello spazio di cinque punti: s'infiamma la corsa ai primi due posti che regalano la promozione diretta alla serie A. Per il Venezia capolista, impegno sulla carta agevole al Penzo contro il fanalino di coda Pescara dove è difficile ipotizzare risultati diversi dalla vittoria dei lagunari. Ovviamente chi ci spera è il Frosinone che sarà il primo a scendere in campo nella sfida di venerdì dello Stirpe contro l'Empoli, e anche qui pronostico tutto per i padroni di casa.

Il Monza va a Carrara, trasferta non certo proibitiva per i brianzoli che devono evitare cali di tensione come accaduto contro la Juve Stabia dove la vittoria è arrivata di stretta misura. Infine,

il Palermo che sembra aver ingranato la marcia giusta. Del quartetto è quella più distanziata dalla vetta (-5), ma di qui alla fine gli uomini di Filippo Inzaghi hanno i mezzi per irrompere in zona promozione diretta. Ospitano il Sudtirolo di Fabrizio Castori che non è avversario facile. E' a stretto contatto con l'ottavo posto che regala i playoff e vogliono provarci fino alla fine.

La Samp va a Mantova e può dare un'altra stoccata alla sua stagione. La paura sembra passata, il +7 dalla retrocessione e +6 dal play-out. C'è ancora strada da percorrere, ma la crisi sembra ormai alle spalle. Il Pescara è messo male, e si complica il cammino salvezza per il Bari che a Padova non deve assolutamente fallire se vuole evitare la discesa in C.

26esima giornata

20/02/2026 - 20.30	Frosinone	Empoli
21/02/2026 - 15.00	Virtus Entella	Catanzaro
21/02/2026 - 15.00	Venezia	Pescara
21/02/2026 - 15.00	Palermo	Sudtirolo
21/02/2026 - 15.00	Padova	Bari
21/02/2026 - 15.00	Mantova	Sampdoria
21/02/2026 - 17.15	Cesena	Spezia
21/02/2026 - 19.30	Carrarese	Monza
22/02/2026 - 15.00	Juve Stabia	Modena
22/02/2026 - 17.15	Reggiana	Avellino



Accanto Ricci della Sampdoria (Image Sport)

MONDO CALCIO

Mondiale per Club Idea a 48 squadre



Tra pochi mesi la Fifa aprirà il Mondiale per Nazioni, ma si continua a guardare al futuro. In particolare al prossimo Mondiale per club che nella prossima edizione potrebbe essere allargato da 32 a 48 squadre. L'indiscrezione nasce dal The Guardian che sottolinea come i rapporti tra il presidente Fifa Gianni Infantino e quello Uefa Aleksander Ceferin, sia decisamente migliorati. Secondo il The Guardian, la Uefa avrebbe aperto all'allargamento del torneo a 48 squadre dietro l'impegno della Fifa a non organizzare il torneo a squadre ogni due anni, lasciandolo su base quadriennale. Un bel passo in avanti, con la Uefa che ha accantonato i timori su possibili ricadute sulla Champions League e aperto alla nuova formula. La prima edizione a 32 è stata un successo mondiale, accolta peraltro con grande enfasi dai Club.

Girelli lascia la Juve e vola in America



L'avventura nella Juventus Women potrebbe essere finita. A 35 anni, la capitana Cristiana Girelli e i bianconeri si separano, con la Girelli pronta a sbarcare in America per la sua nuova avventura. Ha risposto alla chiamata del Bay Fc di San Francisco, dove giocherà in uno dei campionati più affascinanti in campo femminile. Ma quello di Cristiana non è un addio, ma un arrivederci. La stagione americana inizia a marzo e si chiude in autunno, e l'idea è quella di rivederla in bianconero per l'inizio della prossima stagione. Intanto ha salutato tutti nella sua ultima partita in bianconero sotto gli occhi di Alessandro Del Piero che come Cristiana, è stato una grande bandiera per il calcio juventino.



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.

DISPONIBILE SU
Google Play



Scarica su
App Store



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

La scienza in campo



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

Andrea Baldini *

Ti alleni, giochi a calcetto due volte a settimana, ma hai mai controllato davvero il tuo cuore? Dopo i 40 anni il calcio amatoriale è un potente alleato della salute, ma va praticato riconoscendo i segnali del nostro corpo. Le evidenze scientifiche mostrano che l'attività aerobica regolare riduce il rischio cardiovascolare fino al 30% (Organizzazione Mondiale della Sanità), ma l'esercizio intenso non monitorato può aumentare lo stress cardiaco. La soluzione? Screening mirato, ascolto dei segnali corporei e strategie basate sulle più recenti evidenze scientifiche, su stile di vita e nutrizione.

Perché il cuore cambia dopo i 40? Con l'età aumentano rigidità arteriosa, pressione e rischio di aterosclerosi. Il calcio è uno sport intermittente ad alta intensità: scatti, cambi di direzione, accelerazioni. Questo stimola adattamenti positivi — aumento della gittata cardiaca, miglioramento della sensibilità insulinica, incremento del VO_{2max} — ma richiede un sistema cardiovascolare efficiente. Studi pubblicati su PubMed e su riviste come il Journal of the American College of Cardiology evidenziano che negli atleti master "over 40", un elettrocardiogramma sotto sforzo riduce l'incidenza di eventi acuti in presenza di fattori di rischio (ipertensione, dislipidemia, familiarità).

Quali segnali non ignorare e cosa controllare: Affanno sproporzionato, dolore toracico atipico, palpitazioni persistenti, calo improvviso della prestazione, recupero lento oltre 48 ore, ma bisogna sempre ricordare che anche allenarsi "da stanchi", usare stimolanti (eccesso di caffeina >400 mg/die) o farmaci senza controllo medico, aumenta il rischio di aritmie cardiache. Le linee guida internazionali raccomandano di controllare: pressione arteriosa (<130/80 mmHg target orientativo), profilo lipidico (LDL <100 mg/dl; <70 se alto rischio), glicemia e, se necessario, emoglobina glicata (HbA1c), elettrocardiogramma basale e sotto sforzo (auspicabilmente con cicloergometro) fatto e valutato da un medico specialista in medicina dello sport, Bioimpedenza-



metria (BIA), ovvero analisi e valutazione della composizione corporea (massa grassa viscerale).

Nutrizione e integrazione pratica: Proteine: 1,2–1,5 g/kg/die per preservare massa muscolare, Omega-3 (EPA+DHA): 1 g/die se dieta povera di pesce (supporto antiinfiammatorio), Magnesio: 200–400 mg/die in caso di crampi documentati, Vitamina D: dosaggio su esame ematico (target 50–60 ng/ml), idratazione: 30–35 ml/kg/die. La dieta mediterranea, ricca di polifenoli e fibre, è associata a riduzione di eventi cardiovascolari (dati OMS e studi clinici multicentrici).

Un caso reale: Marco, 52 anni, impiegato e terzino instancabile: pressione 145/90, colesterolo LDL 160, affanno, DOMS prolungati, calo di concentrazione; dopo 4 mesi di

dieta controllata, 8.000 passi/die extra, integrazione mirata e carichi progressivi, LDL 95 mg/dl, pressione 125/78, miglior recupero e meno affaticamento, migliore variabilità cardiaca, più energia, minor rischio percepito.

Il messaggio da portare a casa: Il calcio over 40 è medicina naturale, ma solo se personalizzato e monitorato. Controlla, preveni, ascolta il tuo cuore e se hai esperienze da condividere scrivici nei commenti e condividi l'articolo con i tuoi compagni di squadra: la prevenzione è un gioco di squadra.

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

SANREMO 2026

Costa Crociere porta lo spettacolo sul mare

Per il quinto anno consecutivo, Costa Crociere conferma la sua partnership con il Festival di Sanremo, rinnovando un sodalizio che continua a evolvere, integrando in modo originale e innovativo la grande musica italiana con il fascino del viaggio. Per l'edizione 2026, Costa Toscana torna protagonista del Festival come palco sul mare nella suggestiva Baia di Sanremo, con un programma straordinario, dall'emozionante Opening con uno spettacolo piromusicale memorabile, al grande ritorno del DeeJay Time, fino alle cinque serate speciali con "MAX FOREVER – The Party Boat" con protagonista Max Pezzali.

La nave offrirà agli ospiti uno scenario incredibile per vivere la settimana musicale più attesa dell'anno, da un punto di vista privilegiato ed esclusivo: il mare. Le due minicrociere, in programma dal 21 al 25 febbraio e dal 25 febbraio al 1° marzo, accompagneranno gli ospiti nel cuore pulsante della kermesse.

Costa Toscana partirà da Genova sabato 21 febbraio e raggiungerà la Baia di Sanremo la mattina di domenica 22 febbraio. Qui gli ospiti potranno scendere a terra e respirare il clima festoso della Città dei Fiori,



esplorando i borghi della Riviera e il centro storico della città di Sanremo nel momento clou del panorama musicale italiano. Al rientro serale a bordo, gli ospiti assisteranno ad un Opening Party d'eccezione, con la nuova edizione dell'esclusiva Sea Destination "Sanremo Bay - Waves of Music" un suggestivo show piromusicale - realizzato in collaborazione con il Comune di Sanremo - che illuminerà la Baia, regalando un momento di pura magia e anticipando le emozioni del Festival.

Novità assoluta di questa edizione è la presenza di Max Pezzali, unica guest star a bordo di Costa Toscana, protagonista di un progetto che accompagnerà tutte le serate del Festival, cinque performance esclusive ogni sera in collegamento con il Teatro Ariston.

Dal 22 al 28 febbraio, la Crociera della Musica ritorna quindi nella città dei fiori con un format completamente nuovo. Costa Toscana, la nave ammiraglia della flotta, cambierà ogni sera, con scenografie

e atmosfere perfettamente integrate con il programma della crociera. Una proposta che, anche quest'anno, conferma la capacità di Costa di portare al Festival un'idea di intrattenimento che unisce innovazione, creatività e visione.

Il percorso musicale continua il 23 febbraio con Divas on Fire, che porta a bordo le vibes scintillanti delle grandi voci femminili della musica internazionale. Dal 24 febbraio la nave dialogherà con l'universo musicale di Max Pezzali, vera icona cross-generazionale che da oltre trent'anni attraversa epoche e pubblici consolidando continuamente la sua popolarità: dalla Disco Night del 24 febbraio, per rivivere gli anni della dance più autentica, alle atmosfere ispirate ai set dei film western, in perfetto stile Old West del 25 febbraio; dal mondo pop digitale e total denim di Jolly Blue del 26 febbraio, alla nostalgia iconica di Happy Days del 27 febbraio, fino a Love Boat, il 28 febbraio, che chiuderà la settimana con eleganza e romanticismo, celebrando i lenti che hanno segnato intere generazioni.

Il programma completo della Crociera della Musica è disponibile al seguente link: Costa Toscana a Sanremo | Costa Crociere

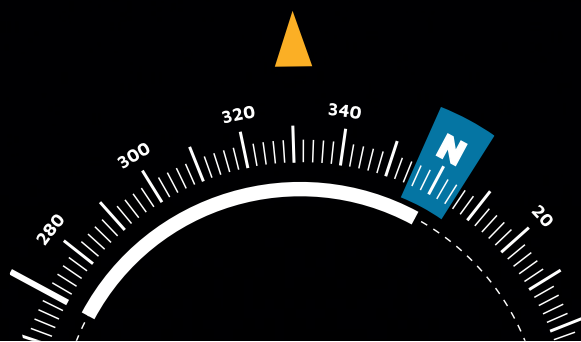
LIVE YOUR WONDER.



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