

# Il calcio non fa più bene?

Link: <http://italianosemplicemente.com/2015/12/06/il-calcio-non-fa-piu-bene/>

Benvenuti amici di **ItalianoSemplicemente.com**, oggi parleremo di calcio.

Pur parlando di calcio, non parleremo però soltanto di sport, cioè non parleremo dello sport più amato al mondo ed anche in Italia, ma parleremo anche **del** calcio, e non solo **di** calcio.





Come sapete la parola "calcio" non significa soltanto football, non è cioè solamente uno sport, ma è anche molte altre cose. Una di queste cose ha a che vedere con la chimica. Infatti il calcio è anche quello che si chiama un "elemento chimico", **indispensabile**, cioè molto utile e importante per il **sangue**, il funzionamento del sistema nervoso, per la formazione delle ossa e la funzione **cardiaca**, cioè per il cuore. Il sangue è quel liquido di colore rosso che scorre nel nostro corpo e che serve a trasportare l'ossigeno nel nostro corpo e che scorre all'interno delle **vene**, che sono quei piccoli tubicini, quei piccoli tubi dove appunto **scorre**, cioè si muove, il sangue.

La parola "calcio" è però anche altre cose, infatti il calcio è anche una parte del fucile e della pistola. Ma un "calcio" è anche un "colpo col piede", un calcio, è infatti, una colpo, una botta che si da col piede a qualche cosa, a qualsiasi cosa, anche ad una persona: "ti do un calcio!", vuol dire di do una botta, una **pedata**, cioè ti colpisco col piede, come si fa con la palla, cioè col pallone, nel gioco del calcio. Attenzione perché si dice "pedata" e non "piedata", cioè si scrive senza la lettera i, anche se deriva dalla parola piede, e significa appunto colpo **inferto** col piede, colpo dato col piede.

La parola calcio è veramente molto usata in Italia e dagli italiani. Infatti c'è anche un verbo: "**calciare**", che appunto vuol dire "dare un calcio", "dare una pedata". Calciare la palla significa proprio "dare un calcio alla palla".

Ci sono anche molte frasi idiomatiche, molte espressioni tipiche della lingua italiana in cui è presente la parola "Calcio".

Ad esempio, "*dare un calcio alla fortuna*" vuol, dire non approfittare della fortuna, cioè non approfittare di una cosa positiva che è accaduta. Si da un calcio alla fortuna se ad esempio un ragazzo tratta male una ragazza che gli vuole molto bene. Si da un calcio alla fortuna ogni volta che si lasciano andare occasioni positive, capitate per caso, e delle quali non si approfitta, delle quali non riusciamo a sfruttare le possibili conseguenze positive.

Ad esempio se una persona vuole imparare l'italiano e gli capita di visitare [italianosemplicemente.com](http://italianosemplicemente.com) per caso e poi non ci torna più, ebbene questa persona sta sicuramente dando un calcio alla fortuna, perché avrebbe potuto imparare l'italiano con divertimento e molto velocemente.

Si può allo stesso modo dare un calcio **metaforicamente** a qualsiasi cosa. Metaforicamente vuol dire in senso figurato, in senso **metaforico**. Le frasi idiomatiche sempre un senso metaforico, hanno per definizione un senso metaforico, poiché contengono sempre una **metafora**, una similitudine. Posso quindi dare *un calcio alla miseria* se getto nell'immondizia delle cose ancora nuove, posso dare *un calcio alla bellezza* se dipingo la mia casa con dei brutti colori e via dicendo.

Ma torniamo al calcio come elemento chimico. Mi ha molto colpito una notizia, che riguarda una ricerca fatta proprio sul calcio. Le ultime novità sono che a quanto pare, a quanto risulta da una recente ricerca scientifica, che risale al mese di settembre

2015, il calcio non fa così bene alle ossa come sembrava finora. Il calcio sembra non faccia quindi bene alle ossa, cioè al nostro scheletro. Le ossa sono, costituiscono la struttura dello scheletro,

Questa ricerca è stata **condotta**, cioè realizzata, cioè fatta, e pubblicata dalla [British Medical Journal](#). Si tratta di una ricerca scientifica molto **approfondita**, cioè molto ben fatta: **approfondita** è il contrario di **superficiale**; che quindi mostra come tutte le ricerche fatte finora sui benefici del calcio, circa cinquanta ricerche, circa una **cinquantina** quindi, avevano degli errori procedurali. In conclusione, tale ricerca ha dimostrato come il Calcio usato come integratore non porta benefici alle ossa, quindi non aiuta a prevenire le fratture. In poche parole, assumere calcio, cioè prendere calcio attraverso un **integratore**, cioè attraverso una bevanda, una bibita arricchita di calcio, ad esempio, non aiuta le ossa a rinforzarsi. Non è una cosa di poco conto, cioè è molto importante dire questo, perché il calcio è l'integratore più pubblicizzato al mondo. Non c'è nessuna sostanza più del calcio, nessun elemento chimico che finora è stato più indicato come integratore in generale. In questo caso come integratore per le ossa.

Tale ricerca insomma dimostra che non solo il calcio non aiuta le ossa, ma può avere anche molti effetti negativi sulla salute, infatti un eccesso di calcio, cioè se si assume troppo calcio, cioè calcio **in eccesso**, si possono avere disturbi cardiaci, cioè al cuore, e **circolatori**, relativi cioè alla circolazione del sangue nelle vene.

E' una notizia che mi ha colpito molto e che volevo condividere con voi; chi vuole può dare una occhiata alla pubblicazione della ricerca scientifica, della quale metterò un [link, un collegamento](#) sulla pagina web del file audio che state ascoltando.

Spero che questa notizia sia utile anche a voi, ed a tutti coloro che magari hanno dei figli e che sono preoccupati se non bevono il latte o se non ne bevono abbastanza. La notizia sarà utile anche a tutte le donne, e soprattutto alle donne **oltre i 50 anni**, che hanno più di 50 anni, alle quali i medici consigliavano di aumentare il consumo di latte e **latticini**; i latticini sono tutti i prodotti derivati dal latte, come i formaggi ad esempio.

Ebbene, ora si è scoperto che **assumere** (cioè prendere) calcio in eccesso può causare una serie di disturbi **di forte rilievo** (cioè importanti) sia al cuore sia anche di altro tipo, poiché **a quanto pare** (sembra che) l'eccesso di calcio generi mille diversi problemi.

Solamente chi è **malnutrito** pare abbia dei benefici dal calcio, e quindi solamente chi è totalmente privo di calcio ne ha veramente bisogno. Malnutrito significa nutrito male, quindi quando una persona è malnutrita non mangia a sufficienza e nella sua alimentazione non entrano, quindi **vengono a mancare**, sono insufficienti, le giuste quantità di **alimenti**, di cibo e quindi anche di calcio.

Spero che questa lezione un po' anomala, un po' strana, di italiano vi sia piaciuta, ma ogni tanto credo sia interessante non solamente insegnare l'italiano ma dire anche

qualcosa di utile, qualcosa che è interessante leggere e che quindi voi leggereste anche nella vostra lingua madre.

Tutto questo perché quando si impara una lingua è sempre bene concentrarsi sulla storia e non solamente sulla lezione. Ci vediamo alla prossima lezione, e spero che voi non diate un calcio alla fortuna e vi dimentichiate di [italianosemplicemente.com](http://italianosemplicemente.com).  
Ciao amici.