

**MATERIA DELLA PROMESSA DI MATRIMONIO  
REGOLATA DAGLI ARTICOLI 79-81 DEL CODICE  
CIVILE, SECONDO I QUALI LA PROMESSA  
DI MATRIMONIO «NON OBBLIGA A CONTRARLO  
E A ESEGUIRE CIÒ CHE SI FOSSE CONVENUTO  
PER IL CASO DI NON ADEMPIMENTO».  
TUTTAVIA, SE LA PROMESSA RISULTA DALLE  
PUBBLICAZIONI (O DA ALTRA FONTE SCRITTA),  
CHI LA VIOLA SENZA GIUSTO MOTIVO DEVE  
RISARCIRE IL DANNO CAGIONATO ALL'ALTRA PARTE  
PER LE SPESE FATTE E PER LE OBBLIGAZIONI  
CONTRATTE A CAUSA DI QUELLA PROMESSA».**

risarcire il danno morale perché ciò equivarrebbe a forzarlo a tenere fede al proprio impegno, mentre la Legge vuole che il matrimonio venga contratto in assoluta libertà e in piena convinzione. Dunque, anche se il fidanzato è responsabile di un comportamento illecito, vista la particolare natura dell'impegno violato, non può sussistere l'obbligo di risarcire i danni patrimoniali. **CLAUDIA BALZARINI**



superiori a 20 mila euro, ovviamente la rata minima rimane sempre di 100 euro. Ricordiamo che la domanda di rateizzazione si può presentare tramite raccomandata a/r oppure a mano presso uno degli sportelli dell'Agente della riscossione competente per territorio.

**MICAELA CHIRUZZI**

**L'AGENZIA DELLE  
ENTRATE È IL LUOGO  
IN CUI IL CITTADINO  
INCONTRA IL FISCO.**

## CIBO & SALUTE



## Tentazioni sportive

Alcuni nostri lettori chiedono informazioni sugli integratori alimentari utili per l'attività sportiva. Si tratta soprattutto di amminoacidi ramificati, che molti considerano una panacea. Questi sono la valina, la leucina e l'isoleucina e non servono a migliorare la prestazione fisico-ginnica, ma aiutano nel recupero e possono essere indicati ai professionisti che si allenano tutti i giorni. **Chi, invece, si allena tre o quattro volte alla settimana deve recuperare soltanto con una sana e bilanciata alimentazione.** Un errore è sicuramente utilizzare gli amminoacidi ramificati per dimagrire, specie quando c'è una massa grassa eccessiva. In questo caso né la palestra né gli amminoacidi fanno diminuire la massa grassa, ma, ancora una volta, occorre una giusta dieta.

Purtroppo, molti sportivi dilettanti quando si accorgono che, nonostante l'allenamento, non si forma una grande massa muscolare, si rivolgono alle sostanze pericolose e quindi proibite, cioè ormoni anabolizzanti come il Gh (ormone della crescita), e altri ormoni bruciagrassi. Molto spesso vengono usati integratori salini, ma bisogna limitarli molto, tranne nel caso in cui ci si alleni almeno tre-quattro ore di fila, perché in palestra fa abbastanza caldo.

L'acqua va benissimo ed è l'ideale. Molti, poi, usano anche vitamine, minerali e antiossidanti: vitamina C ed E, coenzima Q10 e alcuni minerali come il calcio. Purtroppo le dosi non sono equilibrate, specie nei multivitaminici, ma in genere sono eccessive. In America si trovano, per esempio, iperconcentrati in molti prodotti specifici. **Il mio consiglio: seguite una buona dieta, evitate gli integratori, tranne che non siate sportivi professionisti, e bevete tanta acqua per idratarvi.** ■



**DI GIORGIO  
CALABRESE**  
nutrizionista  
dell'Università  
del Piemonte  
Orientale,  
Alessandria