Alimentazione e Sport: massimi esperti e sportivi a confronto

Data: 3 novembre 2014 | Autore: Gianluca Teobaldo



GENOVA, 11 MARZO 2014- Fischio d'inizio fissato sabato prossimo (15 marzo) alle ore 10. Alimentazione e Sport saranno i temi dell'atteso incontro promosso da Villa Montallegro e Stelle nello Sport nell'ambito degli eventi #piùgustoperlavita che compongono il calendario 2014 delle iniziative della Casa di Cura genovese.
Nozioni scientifiche e informazioni sulle proprietà curative del cibo saranno "insaporite" dalle ricette di cucina della tradizione ligure e accompagnate dai profumi, dalle immagini e dalla musica della Liguria. Non mancheranno proverbi genovesi e i sorrisi grazie alla partecipazione di alcuni comici liguri di fama nazionale.

Nel Salone del Minor Consiglio di Palazzo Ducale si ritroveranno relatori di prestigio nazionale quali Antonio Spataro (Direttore Istituto Scienza e Medicina dello Sport), Luca Gatteschi (Medico nutrizionista Nazionale Italiana di Calcio) e Franco Donati (CEO Ethic Sport). Con loro i responsabili degli staff medici di Genoa e Sampdoria, Piero Gatto e Amedeo Baldari. E ancora quattro "stelle" dello sport ligure con importanti esperienze a livello nazionale e mondiale: Niccolò Canepa (Pilota Ducati in Superbike), Emma Quaglia (Maratoneta, 6° ai Mondiali di Mosca 2013), Diego Negri (campione europeo di vela classe Star 2013), Martina Bestagno (cestista Almo Nature Nba Zena e nazionale azzurra).
[MORE]

A moderare l’incontro sarà Michele Corti, presidente dei giornalisti sportivi liguri e ideatore del progetto Stelle nello Sport, affiancato da Francesca Baraghini mentre Andrea Carlini e Alessandro Squillace (“I Beoni” di Zelig) movimenteranno la giornata con le loro incursioni. Come può l'alimentazione migliorare la performance? Quali sono i modi e tempi ideali per alimentarsi in vista di una gara? Integratori: quali e come si usano? Sono solo alcune delle domande che troveranno risposte importanti, dedicate al mondo sportivo e a tutti i dirigenti e tecnici che vorranno partecipare all’incontro (ingresso libero, prenotazioni allo 0103531201).

“Una corretta assunzione di alimenti in rapporto ai tempi di allenamento e di competizione sportiva possono migliorare in maniera sostanziale la resistenza alla fatica e la performance dell’atleta”, anticipa Antonio Spataro, direttore dell’istituto di medicina e scienza dello sport del Coni. “La dieta dello sportivo deve essere equilibrata. Gli alimenti vanno poi assunti con alcune specificità in funzione del programma di allenamento. I momenti di assunzione e la distribuzione nella giornata sono punti chiave per l'alimentazione dell'atleta, come il saper fare scelte di qualità, legate anche alla stagionalità ed ai metodi di produzione”, spiega Luca Gatteschi, medico nutrizionista della Nazionale Italiana di Calcio.

“I carboidrati sono il principale “carburante” dei nostri muscoli e per questo rivestono un ruolo fondamentale nell’alimentazione dell’atleta sia prima, sia durante, sia dopo l’allenamento”, sottolinea Amedeo Baldari, responsabile staff medico della Sampdoria. “Oggi gli atleti fanno largo uso di sali minerai, vitamine, aminoacidi e proteine in polvere. Questi prodotti, se assunti in dosi adeguate non sono dannosi, ma tuttavia non è dimostrato che siano realmente utili. L’unico integratore indispensabile nello sport è l’acqua”, spiega Piero Gatto, responsabile dello staff medico Genoa.

Molto atteso, in tema di integratori, l’intervento di Franco Donati, CEO di Ethic Sport, così come saranno particolarmente interessanti le esperienze di Emma Quaglia e Niccolò Canepa, così copme quelle di Diego Negri e Martina Bestagno.

“Abbiamo voluto dedicare al binomio alimentazione-sport uno dei nostri incontri 2014 aperti a tutta la cittadinanza”, spiega Francesco Berti Riboli, amministratore delegato di Villa Montallegro. “Il nostro desiderio e obiettivo è quello di fare informazione e quindi prevenzione con l’aiuto di relatori di alto livello e un format originale e frizzante”.

Patrocinato dal Coni Liguria, l’incontro di sabato prossimo regalerà anche filmati di sport emozionanti e tra i partecipanti ci saranno numerosi esponenti delle federazioni sportive liguri e alcuni studenti degli Istituti King e Bergese.

Notizia segnalata da **Stelle nello Sport 2014**

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/alimentazione-e-sport-massimi-esperti-e-sportivi-a-confronto/62168