

Grande successo per la prima edizione del Campus sportivo CSEN

Data: 6 giugno 2015 | Autore: Redazione

CAMPUS CSEN 2015
Seminari monotematici sull'alimentazione sportiva

31 maggio **1 giugno** **2 giugno**

ON FOOD
Dal supermercato alla cucina:
come orientarsi nella giungla dei supermercati
e come cucinare il cibo in modo salutare

ON BODY
Dalla cucina al corpo:
effetti del cibo sull'organismo
e sulla prestazione sportiva

ON MIND
Dal cibo al cervello:
come siamo diventati l'unica specie
che conta le calorie

Relatore: Dr. Giuseppe Musolino - Nutrizionista
www.musolino.jimdo.com

Resort MINERVA - Sibari (CS)

06 GIUGNO 2015 - Si è conclusa la prima edizione del Campus sportivo organizzato dal Csen di Catanzaro, ente di promozione riconosciuto dal Coni. Tre giorni in cui conciliare vacanza e formazione teorica e pratica. L'evento ha avuto luogo nella splendida cornice del villaggio Minerva di Sibari. A curare la parte teorica relativa all'alimentazione, il nutrizionista Giuseppe Musolino, da anni impegnato nel campo della nutrizione applicata allo sport.

"Abbiamo cercato di proporre un percorso formativo - ha spiegato il dottor Musolino - in cui gli argomenti avessero una continuità lungo i tre incontri. Così la prima giornata è stata dedicata al tragitto virtuale intercorrente tra il supermercato e la cucina. Abbiamo fatto capire i meccanismi tramite cui l'industria alimentare crea dipendenza verso alimenti non esattamente salubri. Questi eccitano le zone del nostro cervello deputate al piacere e alla gratificazione in maniera analoga a quanto succede in seguito all'assunzione di sostanze stupefacenti. Di conseguenza siamo portati a cercarli costantemente. Abbiamo spiegato come orientarsi nella giungla dei supermercati e come fare la spesa in modo salutare, per poi alla fine concludere con qualche consiglio su come cucinare in maniera adeguata". [MORE]

Il secondo giorno si è passati ad analizzare la relazione tra cibo e attività fisica. "Sempre più gente pensa che ci sia un qualche prodotto miracoloso che possa aiutare a migliorare la prestazione

sportiva - ha proseguito Musolino – In realtà l'alimentazione continua a essere lo strumento più valido ai fini del miglior rendimento atletico. Qualche integratore può tornare utile per colmare eventuali carenze, ma la base per una performance ottimale deve rimanere la dieta. E abbiamo spiegato nel dettaglio come muoversi nell'arco del periodo più delicato per un atleta, ovvero le sedici settimane precedenti una competizione”.

Terzo e ultimo appuntamento dedicato al connubio cibo-mente. Come siamo diventati l'unica specie che conta le calorie e nonostante questo ingrassa? “Stiamo attraversando un'epoca in cui quasi ogni mese salta fuori un regime dietetico folcloristico. Ciò ha avuto almeno un paio di conseguenze catastrofiche. Da un lato l'aumento paradossale dell'obesità e dall'altro l'amplificazione dei disturbi del comportamento alimentare. Chi sconsiglia il latte, chi la pasta, chi la carne, chi suggerisce di digiunare, chi di mangiare solo cibo crudo... Un terrorismo alimentare che non conosce confini e che ha molte probabilità di deviare il comportamento alimentare. Il problema di regimi dietetici del genere non è se facciano o meno dimagrire. Questa è una visione molto superficiale delle cose. Il vero problema è se esiste la possibilità che un individuo che inizi a sperimentare approcci simili possa finire preda di un disturbo del comportamento alimentare, anorettico o bulimico che sia. E la possibilità esiste eccome. Questo è il motivo per cui preferisco non accodarmi ad alcuna filosofia dietetica. L'integrità della persona deve venire prima del suo dimagrimento”.

La speranza è che il Campus diventi un appuntamento fisso perché questa prima edizione si è rivelata una formula perfetta.

(notizia segnalata da Giovanni Carbone)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/grande-successo-per-la-prima-edizione-del-campus-sportivo-csen/80485>