Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2466 del 13/10/2018

Nutrirsi bene per vincere: l'alimentazione ingrediente dei record

Dietro i record sportivi, c'è sempre un'alimentazione di qualità. Se ne è discusso oggi a palazzo Geremia di Trento nell'ambito della prima edizione del Festival dello Sport. Il medico dello sport, Luca Gatteschi, il presidente della Fondazione Edmund Mach di San Michele all'Adige, Andrea Segrè, l'amministratore delegato del pastificio di Predazzo "Felicetti", Riccardo Felicetti, hanno dialogato, guidati dalla giornalista di SportWeek Silvia Guerriero, con la saltatrice in alto Elena Vallortigara sul corretto equilibrio tra prestazioni e salute alimentare. Gli esperti hanno concordato che, per esprimersi al meglio, gli sportivi devono prestare attenzione alla loro dieta, mantenendo però un rapporto positivo con la bilancia.

Il punto di vista dello sportivo è stato ben rappresentato da Elena Vallortigara, fresca del nuovo record personale di salto in alto con la misura di 2,02 metri, che l'ha portata a essere la quarta italiana di sempre a superare i 2 metri. "Il peso è una componente del risultato tanto quanto la preparazione fisica e mentale, ma l'eccessiva attenzione su questo aspetto può portare a stress e problemi di accettazione del proprio corpo. Nel mio caso il peso non ha determinato la prestazione, bensì l'opposto: da aprile ho perso più di 3 chilogrammi senza cambiare le mie abitudini alimentari. La chiamo 'La dieta del risultato'".

"Per l'atleta è fondamentale raggiungere il giusto equilibrio tra peso, esigenze per la prestazione e benessere psicofisico", ha sottolineato il dottor Luca Gatteschi, da anni a supporto degli staff della Nazionale di calcio. "Altrettanto importante è ridurre lo stato infiammatorio, migliorare il recupero, e quindi indirettamente ridurre il rischio di infortunio. Il cibo, oltre che un piacere, può quindi essere un farmaco, per il quale serve conoscenza nella somministrazione".

"I due termini 'movimenti' e 'alimenti' - ha detto Segré - hanno lo stesso suffisso. Credo che questa assonanza sia utile per farci riflettere sulla necessità di adottare uno stile di vita che sia basato sulla regolare attività fisica e su una dieta che rispetti la piramide mediterranea, che il mondo scientifico ha descritto come la più sostenibile per il nostro corpo e per l'ambiente. In quest'ottica alla Fondazione Mach stiamo studiando percorsi alimentari sostenibili che passano per un oculato uso dei cibi locali, identificando i prodotti ricchi in composti attivi essenziali".

Alla base di qualsiasi discorso sulla nutrizione per sportivi c'è quindi la qualità degli alimenti. "Una buona e varia alimentazione è parte integrante di ogni preparazione atletica: servono bilanciamento e un adeguato apporto calorico. Ma il cibo non è solo la somma di calorie e grassi ingeriti, è anche gusto e sensazioni", ha evidenziato Riccardo Felicetti, patron di un'azienda da sempre con un particolare feeling per il mondo degli sportivi.

()