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. 2486 del 11/10/2019

Il tempo non esiste: le competizioni master

Lo sport è davvero per tutte le età. Per chi non è più così giovanotto ci sono le categorie master. Due campioni che all'attività fisica non riescono proprio a rinunciare sono Marcello Guarducci (ex nuotatore, nato a Trento) e Alberto Peruzzo (imprenditore ed editore). Al Palazzo Geremia hanno parlato di come preparano le gare e delle motivazioni che li spinge ogni giorno a mettersi in gioco, assieme al medico dello sport Paolo Zeppilli e l'amministratore delegato del Pastificio Felicetti, Riccardo Felicetti.

Marcello Guarducci a Trento è di casa. Qui è nato 63 anni fa, ed è diventato un campione del nuoto: "Ho sempre fatto quello che mi piaceva, i sacrifici legati allo sport non mi sono mai pesati. Fermarsi dopo tanti anni di attività agonistica avrebbe voluto dire perdere il contatto con il mio fisico, così ho ritenuto che questo beneficio dovesse continuare. L'importante non è andare alla ricerca della prestazione, ma fare una qualche attività e non rimanere sedentari, perché fare sport fa bene a noi stessi".

Alberto Peruzzo di anni ne ha ben 84, ma di smettere di correre non ci pensa proprio. "Nessuno mi obbliga a fare le maratone, ma lo sport è salute. Senza non si può vivere bene. Però le categorie master dovrebbero alzare la loro età di accesso, 35 anni sono troppo pochi".

Paolo Zeppilli è medico dello sport e cardiologo. "L'attività sportiva, soprattutto quella aerobica come il nuoto, la corsa e il ciclismo sono sicuramente più benefici rispetto a quella isometrica come la palestra e il sollevamento pesi. Però è importante fare esami di idoneità sportiva con una certa regolarità".

Oltre ad essere uno degli sponsor del Festival, Riccardo Felicetti è l'amministratore delegato del Pastificio Felicetti, da sempre attento all'alimentazione degli sportivi. "Cerchiamo di produrre la nostra pasta in maniera naturale e orientata secondo i loro bisogni. Attualmente quasi il 70% della nostra produzione è biologica. Noi lavoriamo per la soddisfazione gastronomica. L'alimentazione non deve diventare un obbligo: se ti appassioni allo sport che fai, ti nutri in maniera adeguata".

()