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. 2789 del 07/10/2021

Elisa di Francisca, la dieta da campioni: varia e con qualche strappo alla regola

Che cosa mangia una campionessa come Elisa di Francisca per vincere? La curiosità del pubblico del Festival dello Sport può essere un'occasione per fare chiarezza su cosa significhi alimentarsi in maniera equilibrata, nutrendo il nostro corpo in modo coerente con lo sforzo fisico e il gusto, senza dimenticare il piacere di mangiare.
Di alimentazione e funzionamento del nostro sistema digerente, con il ruolo determinante del microbiota intestinale anche in relazione al sistema immunitario, della necessità di contrastare le fake news che sull'alimentazione imperversano in rete e di molte altre questioni interessanti legate al binomio cibo e sport si è parlato questo pomeriggio al Muse, assieme alla leggenda della scherma, ma anche a esperti di alto profilo: la ricercatrice dell'Istituto Clinico Humanitas University Maria Rescigno, il gastroenterologo dello stesso Istituto Alessandro Repici, con la moderazione del giornalista scientifico del Corriere della Sera (e medico) Luigi Ripamonti.

Armonizzare le abitudini, non eliminare i grassi animali, anche se è importante scegliere quelli sani, evitare gli eccessi e soprattutto variare. La varietà fa bene al corpo e alla mente, protegge dalle infezioni e fa bene al microbiota, al quale sono associate moltissime funzioni digestive. Uno sportivo sa bene che l'equilibrio fra corpo e mente è fondamentale e il cibo fa parte di un sistema complesso, che ha a che fare non solo con il meccanismo della digestione, ma anche con il cervello, con il quale l'intestino ha una forte interazione. "Nella pancia è come se avessimo un secondo cervello" è stato detto, infatti.

La campionessa di scherma, due volte mamma, ha poi riassunto in semplici parole il suo modo di restare in forma: “Per fare sport e arrivare leggeri e preparati agli allenamenti l’alimentazione deve essere varia e bisogna cercare di mangiare poco e spesso, con spuntini, barrette, frutta, proteine. Si può anche sgarrare e concedersi qualche sfizio ogni tanto, l'importante è trasformare il tutto in massa muscolare e non arrivare ai pasti super affamati".

(sil.me)