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. 2870 del 09/10/2021

Osteopatia e alimentazione insieme per il successo dello sportivo

Osteopatia e alimentazione come strumenti a disposizione dello sportivo per aumentare le performance ed evitare spiacevoli infortuni. Di questo si è parlato oggi allo Sport Tech District del MUSE nell'evento pubblico "Insieme per vincere: l'approccio multidisciplinare come chiave di successo". Michele Pizzinini, Direttore sanitario di Policura, e l'osteopata Alessandro Monte hanno spiegato a specialisti, sportivi e curiosi l'importanza di affidarsi a queste due discipline che, per aumentare le prestazioni degli atleti e migliorare la vita delle persone, devono andare necessariamente a braccetto.

Policura, con sede a Trento e Rovereto, è una struttura che eroga prestazioni ambulatoriali per la prevenzione, la salute e la qualità della vita. I servizi a disposizione coprono le necessità di cura più varie e le prestazioni ambulatoriali spaziano dalle odontoiatriche alle cardiologiche, dalle neurologiche alle reumatoliche, senza tralasciare ovviamente la medicina interna e la riabilitazione fisica. Svolge una diagnostica integrata, che permette di definire una diagnosi esaustiva dei casi clinici.

«Il corpo umano – spiega **Monte**, specialista presso Policura - è una macchina perfetta, funziona correttamente solo se va al 100%. Come per ogni automobile, basta un piccolo bullone svitato e può succedere di tutto. Proprio per questo l'osteopatia va a braccetto con nutrizione e alimentazione. Se mangiamo male, stiamo male anche nel fisico». E osteopatia e alimentazione sono fondamentali soprattutto per gli sportivi, che sono spesso sottoposti a grandi stress fisici, meccanici e psichici, che portano il corpo fino al limite massimo. «Molti atleti iniziano ad andare dall'osteopata per farsi trattare in seguito a un infortunio – conclude Monte - ma non bisogna dimenticare che finito il ripristino della forma, c'è la prevenzione».

«Se l'osteopata lavora sulla macchina – dice **Pizzinini** - nel caso dell'alimentazione bisogna pensare alla carburazione. Perché possiamo anche avere la macchina migliore del mondo, ma se non è ben carburata non andiamo da nessuna parte». Proprio per questo, per un atleta avere un'alimentazione corretta e studiata nel dettaglio è di fondamentale importanza. «Quando programmiamo una prestazione fisica, per esempio una maratona o una partita di calcio, dobbiamo mettere in condizione l'organismo di funzionare bene. L'alimentazione deve essere bilanciata e avere ritmo e regolarità, dalla colazione fino alla cena». Molto importante è anche fare esami specialistici con frequenza, per controllare che i valori del corpo siano compatibili con l'attività fisica svolta.

(gn)