



Nutrizione è salute, anche nello sport

Abete, Abodi, Macalli e Tavecchio: alimentarsi bene è la nuova frontiera

Dalla redazione
Andrea Ramazzotti

MILANO - Tutti schierati a favore di una corretta alimentazione e della salute. I vertici del calcio italiano ieri mattina si sono dati appuntamento a Milano, al convegno promosso dalla Lega Nazionale Dilettanti, in collaborazione con la Federazione Medico Sportiva Italiana, per parlare della necessità di mangiare nel modo corretto e di fare sport per tenere in forma non solo il fisico, ma anche la mente. All'appello hanno risposto il presidente federale Abete, il suo vice Albertini, il numero uno della Lega di Serie B Abodi, il presidente della Lega Pro Macalli, il presidente degli allenatori Ulivieri e naturalmente il padrone di casa, il presidente della LND, Tavecchio. Unica assente la Lega Serie A, ma "Nutrizione è salute" è stato comunque un successo per la qualità degli interventi e per la risposta del pubblico visto che sono state circa 500 le persone che si sono date appuntamento al centro congressi dell'hotel Leonardo da Vinci.

SEMPRE PRIMA DI TUTTI - La Lega Nazionale Dilettanti, giocando d'anticipo come in passato le è già capitato su altre "battaglie" (la lotta al doping,

la diffusione dei defibrillatori negli impianti sportivi, i corsi di primo soccorso per i dirigenti e il rigore nelle visite di idoneità sportiva), ha considerato vitale un... investimento sulla salute e ha esteso il messaggio non solo al calcio professionistico, ma soprattutto a tutti gli italiani, dai bambini che praticano già l'attività, ma anche a coloro che invece non trovano tempo per fare attività fisica. Perché diffondere i principi di un'alimentazione corretta è fondamentale non solo per tutelare la salute, ma anche per prevenire eventuali malattie.

ABETE ELOGIA - Il presidente della Figc è intervenuto manifestando tutta la sua soddisfazione per l'iniziativa della LND: «Una volta tanto non siamo qui a parlare del singolo episodio arbitrario o di quello che succede in campionato - ha detto - ma facciamo una riflessione strategica sul mondo del calcio e dello sport, su ciò che può essere utile e positivo per i nostri giovani. Parlare di salute, sicurezza, integrazione dei minori e impiantistica sportiva è fondamentale per svolgere l'attività calcistica nel modo giusto e la Figc da tempo è insieme alla Lega Nazionale Dilettanti in prima fila nella batta-



Al centro il presidente Lnd Carlo Tavecchio fra il numero uno dei medici sportivi italiani Maurizio Casasco (a sinistra) e il presidente FIGC Giancarlo Abete (a destra) ieri a Milano

glia contro le morti improvvise, la Sla, il doping e le visite di idoneità non accurate. Questo convegno è un momento importante di riflessione per il nostro calcio che deve recuperare certi valori e trasmetterli a tutta la società».

Tavecchio ha approfondito il discorso: «Una corretta nutrizione e la tutela della salute - ha osservato - sono fondamentali non solo nella vita di uno sportivo, ma per tutti i cittadini e per coloro che governano. E' con iniziative di questo tipo che si instaurano processi virtuosi e noi come Lega vogliamo dare

un contributo alla crescita del paese».

ANCHE LA NAZIONALE - Demetrio Albertini si è mostrato molto interessato: «Una corretta alimentazione e miglioramenti in questo campo possono essere utili anche alla Nazionale. Dopo l'ultimo Europeo ci siamo posti il problema di come rendere più rapido il recupero delle energie psicofisiche specialmente in una manifestazione con 6-7 partite nell'arco di poco tempo». Il presidente del Coni, Malagò, ha invece benedetto l'iniziativa da distanza come il ministro della Salute, Renato Bal-

duzzi. Abodi, a nome della Lega di Serie B, ha invece spiegato: «Di tutela della salute si parla spesso solo nei momenti dolorosi, quando c'è di mezzo il doping o quando ci sono morti improvvise, per fortuna poche, anche nei campionati minori. La prevenzione e l'informazione delle persone però è fondamentale: nel nostro piccolo noi abbiamo 700 atleti e tanti ragazzi delle giovanili. Il nostro obiettivo è quello di tutelare la loro salute, un processo che va portato avanti nel tempo e che parte anche da una nutrizione corretta».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GLI INTERVENTI DEGLI ESPERTI

La prevenzione e lo stile di vita «Il consumo calorico va calibrato»

Dalla redazione

MILANO - Un Paese che ha difficoltà a portare avanti una corretta alimentazione e che, invece di concentrarsi sulla prevenzione, pensa alla salute quando non c'è più: eccola la fotografia dell'Inter venuta fuori dal convegno "Nutrizione è salute". I lavori scientifici sono stati coordinati dal professor Arsenio Veicsteinas, e non sono mancati gli interventi interessanti. La "lectio magistralis" del rettore dell'Università di Brescia, nonché presidente dell'Agenzia Italiana del Farmaco, Sergio Pecorelli, per esempio ha tenuto incollati alle sedie i presenti. «Lo sport, e il calcio in particolare - ha detto - sono i più importanti testimonial della salute del Paese e il mondo della ricerca può trarre un grande vantaggio dall'aiuto dello sport. L'esercizio fisico deve essere una prescrizione medica e trasformarsi in uno stile di vita condiviso perché tutti possono trarne notevoli benefici. E' un modo per prevenire i problemi di salute e diverse patologie».

CHE NUMERI - L'elenco dei dati illustrati da Pecorelli è stato impressionante: «La medicina moderna non è più "difensiva" come in passato. Oggi si deve prevenire: è questa l'unica arma per evitare la malattia, per far vivere più a lungo gli anziani. Nel 2050 è stimato che 65% della popolazione del nostro Paese avrà più di 65 anni. Per avere una buona salute sono necessarie una corretta attività fisica e una restrizione del consumo calorico giornaliero. Nella società moderna, invece, con più cibo disponibile e più pasti fuori, c'è stato un aumento delle calorie quotidiane e questo ha fatto da contraltare a una diminuzione di consumo di energia compli-

ce il maggior utilizzo dell'auto, il calo dell'attività fisica e le ore trascorse davanti a tv e pc. Far movimento e sport in Italia è diventato un optional, ma non dovrebbe essere così perché ogni anno nel mondo muoio più di 3,2 milioni di persone che fanno una scarsa attività fisica. Chi non è sufficientemente attivo vede aumentare del 20-30% il rischio di mortalità. Pesate che negli Stati Uniti la dieta e la mancanza di sport fanno meno morti solo del tabacco».

BENEFICI - Ma quali altri vantaggi dà lo sport? Pecorelli è stato chiaro: «Protegge e migliora l'efficienza cardiovascolare fino al 40%, aiuta a controllare il peso corporeo, favorisce la corretta funzionalità muscolo-scheletrica, stimola l'attività ormonale e ha un'azione benefica anche a livello psichico. Bassi livelli di attività fisica sono inoltre tra le cause dell'obesità». In Italia il 10,1% della popolazione è obesa: al Sud la percentuale è superiore rispetto al Nord, mentre gli uomini superano le donne. E pensare che l'attività fisica nel "gentil sesso" riduce il rischio di cancro alla mammella del 50%, mentre nell'uomo il tumore al colon diminuisce del 60% e quello della prostata in maniera considerevole. Negli anziani, infine, far sport vuol dire mantenere forza ed elasticità nonché ridurre il rischio di cadute. «Il problema - ha aggiunto Veicsteinas - è che in Italia il 72% della popolazione non fa attività fisica e il 18,1% la fa solo saltuariamente. Nel 2013 c'è stato un forte aumento di obesità, diabete, malattie cardiovascolari e tumori e nel 2020 il dato peggiorerà».

and.ram.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CONVEGNO SCIENTIFICO NAZIONALE

Organizzato da FIGC - LND

In collaborazione con FMSI



NUTRIZIONE e SALUTE

22 APRILE - MILANO
HOTEL LEONARDO DA VINCI

Alimentazione adeguata, allenamento appropriato e integrazione: un sistema complementare per il benessere del calciatore

Con il sostegno di

