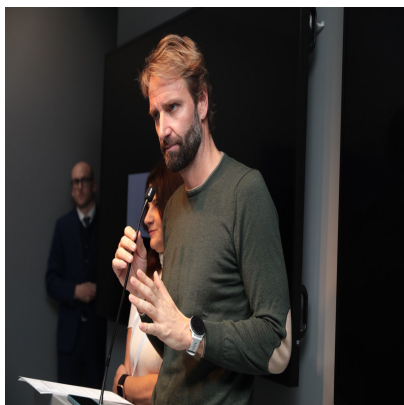




Massimiliano Rosolino alla giornata contro gli sprechi alimentari

Descrizione

Alimentazione e sport vanno a braccetto e chi meglio di un campionissimo come Massimiliano Rosolino può saperlo. Del resto il curriculum parla per lui: campione olimpico a Sydney nel 2000 e mondiale a Fukuoka nel 2001 nei 200 metri misti. Per ben 14 volte, tra il 1995 e il 2008, è stato campione europeo e 60 volte a medaglia in importanti manifestazioni internazionali come i Giochi olimpici, i campionati mondiali e quelli europei.

L'ex nuotatore, in compagnia della ricercatrice e nutrizionista **Stefania Ruggeri**, ha dialogato con studenti e giovani sportivi nel corso dell'evento **"Il nostro impegno quotidiano"**, organizzato a Roma da **Grande Impero**, azienda leader nel settore della panificazione artigianale, in vista della **10ª Giornata Nazionale di Prevenzione dello spreco alimentare**.

È importante trasmettere ai ragazzi, alle famiglie e alle persone in generale la cultura della corretta alimentazione. ha dichiarato **Massimiliano Rosolino**, affrontando la tematica del legame tra alimentazione e sport. All'età dei giovanissimi che abbiamo incontrato oggi da cui mi lascio spesso ispirare ho iniziato a capire cosa significhi alimentarsi sul serio, ovvero l'importanza del nutrimento della propria persona. È importante effettuare una piccola selezione nell'alimentazione, pensando che il cibo rappresenti dei veri e propri premi per noi stessi, perché quello che inseriamo nel nostro corpo è la nostra benzina. Quello che come atleta, ma anche genitore e in generale come adulto, cerco di trasmettere ai giovani che l'attenzione all'alimentazione riguarda tutti, non solo gli aspiranti campioni del mondo dello sport, ma anche coloro che desiderano stare bene in generale.

Il campione olimpico, insieme alla ricercatrice e nutrizionista **Stefania Ruggeri**, hanno sottoposto ai ragazzi un vero e proprio **test di educazione alimentare** con 12 domande riguardanti alimentazione e sport. Dalla terminologia, alla piramide alimentare, passando per scelte sane e salutari.

Secondo la **Ruggeri**, Per individuare il corretto equilibrio nella propria alimentazione è giusto inserire tutti gli alimenti senza imposizione di divieti categorici e in proporzioni adatte al proprio corpo e alle proprie abitudini e stile di vita. Con un nutrimento adeguato ci si sente subito meglio e pronti per affrontare con energia le proprie giornate.

Si Ã¨ parlato dell'etimologia del termine "dieta", ragionando anche su quali alimenti portino con sÃ© il giusto approccio di nutrienti per lâ€™attività sportiva. Occhio vigile anche su un nemico della salute come lâ€™alcol e sulla necessitÃ di idratare il nostro corpo con le giuste quantitÃ giornaliere di acqua, arrivando anche a sviluppare scientificamente il ruolo di RDA, proteine e carboidrati.

L'agone 2024