

SUCCESSO PER LA SECONDA INIZIATIVA DELLA SCUOLA PORTIERI

Tutti i consigli per adottare un'alimentazione corretta

L'incontro, condotta dalla nutrizionista Cristina Giusto, getta le basi per un comportamento ideale a tavola

Un successo anche per la seconda iniziativa promossa dalla Scuola Portieri Cortiula Grendene di Tricesimo che con 'Le basi alimentari per un giovane atleta' ha saputo attrarre un gran numero di persone (gente comune e addetti ai lavori, tra cui nomi di spicco del calcio nazionale) all'auditorium dell'Istituto comprensivo della cittadina friulana.

Condotta da Cristina Giusto (laureata in Scienze Biologiche indirizzo fisiopatologico presso l'Università degli Studi di Trieste, specializzata in Biologia-fisiologia-modellistica della nutrizione umana dopo un corso post-laurea di perfezionamento presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e attualmente nutrizionista anche dell'Udinese calcio), la conferenza è stata introdotta dai saluti del vice sindaco di Tricesimo (patrocinatore dell'evento) Renato Barbalace che ha sottolineato l'importanza di trattare questo tema oggi più che mai d'attualità; d'accordo con lui anche l'ex campione Paolo Miano che ha ricordato quanto le cose sul piano dell'alimentazione sportiva siano cambiate nel corso degli anni e il vice presidente vicario Giuliano Gemo. Quest'ultimo che per la seconda volta ha tenuto a patrocinare l'iniziativa della Scuola Portieri Cortiula Grendene, ha voluto ringraziare gli organizzatori per questa nuova opportunità di approfondimento: «E' importante dare ai ragazzi l'opportunità di imparare a mangiare correttamente». In effetti sull'alimentazione si spendono e dispensano consigli e diete da più parti. La base su cui fondare una corretta alimentazione è una misura equilibrata, varia e bilanciata su ciascun individuo: siamo macchine perfette e abbiamo bisogno di 'carburante' per muoverci e per pensare, ma né in eccesso né in difetto. Così nei meandri di un articolato e interessante intervento la dottoressa Giusto suggerisce una linea guida adatta a tutti e nello specifico ai giovani atleti (sia in fase di allenamento sia nel pre-gara). Non mancano importanti consigli su come leggere l'etichetta di un prodotto (perfino di una bottiglia d'acqua minerale), che rilevanza dare ai nutrienti dello stesso, che cosa sono le calorie e come i componenti di un cibo incidano sul nostro organismo, quali siano i pasti principali e come abbinare gli alimenti.

Argomento coinvolgente al punto da stimolare una lunga serie di domande dal pubblico che ha

anche applaudito calorosamente la relatrice. Gli organizzatori ringraziano per il prezioso contributo anche la Banca di Cividale e la cantina Angoris.

I prossimi appuntamenti organizzati dalla Scuola Portieri Cortiula Grendene saranno questa volta dedicati esclusivamente alla formazione degli addetti ai lavori: quattro incontri con altrettanti professionisti (2 maggio **Adriano Bonaiuti**; 9 maggio **Fabio Munzone**; 23 maggio **Carlo Romio**; 30 maggio

Scuola Portieri Cortiula Grendene)

. Per ulteriori informazioni e iscrizioni sarà possibile rivolgersi all'indirizzo mail:

portiericortiulagrendene@alice.it

e al numero 335 7327617.

comunicazione con la stampa

Daniele Grendene 335-7327617