

Alimentazione e movimento

È più funzionale il corpo di una ballerina o quello di un lottatore di sumo? Con questa provocazione Franco Mosca, medico della Polizia di Stato specializzato in medicina fisica, riabilitazione e medicina dello sport ha introdotto il suo intervento al convegno dal titolo “L’importanza di un corretto regime alimentare nella performance di uno sportivo” che si è svolto lo scorso 8 giugno nella sede di Milano Expo 2015 ed è stato moderato dal giornalista sportivo Mario Sconcerti. «Avere un corpo che consente di eseguire l’attività che si svolge, questa è la soluzione al quesito iniziale», ha sottolineato il medico che è anche responsabile sanitario nazionale delle Fiamme oro, e per ottenere questa funzionalità è necessario seguire una corretta educazione alimentare fin dalla giovane età, aiutata da una corretta attività motoria. «Il nostro carburante è costituito essenzialmente da glucosio e acidi grassi – ha spiegato Mosca – sono queste due componenti, che ingeriamo e troviamo all’interno dell’organismo, che vengono utilizzate a seconda del tipo di sforzo che ciascuno vuole compiere». Alle s

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

04/05/2020