

Alimentazione vegetariana e rendimento sportivo: un connubio possibile?

Tante adesioni al convegno Naturium-Flex Gym in programma domenica a Soverato

Alimentazione vegetariana e rendimento sportivo: un connubio possibile? Questo tema genera, spesso, giudizi frettolosi e approssimativi, frutto di una scarsa conoscenza dell'argomento. Eppure, spiccano, nel mondo agonistico, i testimonial della nutrizione “green” cibo e natura. Nel tennis, le sorelle Williams sono vegane. Nella Nfl c'è Arian Foster, il running back degli Houston Texans. E che dire di Carl Lewis, il figlio del vento, vegano sin dal 1990 e icona indiscussa dell'atletica leggera. L'elenco è lunghissimo: Brendan Brazier, atleta canadese noto per le sue imprese sportive nel Triathlon; Patrik Baboumian, bodybuilder tedesco, vegetariano dal 2005 e vegano dal 2011; Keith Holmes, campione mondiale statunitense di pugilato nella categoria dei pesi medi; Fiona Oakes, famosissima maratoneta vegana da quando aveva sei anni. In Italia spicca per notorietà e successi conseguiti il rugbista, bello e



roccioso, Mirco Bergamasco. Si dice che abbia provato l'alimentazione veg per amore di sua moglie, Ati Safavi, e che poi ci abbia preso così tanto gusto da aprire con lei un fast food vegano nella sua Padova: il “Doody’z”. Sportivi e vegani, insomma, si può. L'argomento verrà discusso e approfondito domenica 15 novembre a Soverato in

occasione del convegno “Alimentazione Evolutiva. Dalla Dieta Mediterranea, alla Vegetariana alla Vegana. Prospettive e differenze. Problemi e adattamenti”. L'iniziativa è in programma alle ore 10.00 presso la palestra Flex Gym, in contrada Cuturella. Relazionerà il dottor Emanuele Giordano, figura di riferimento, in Italia, nel mondo dell'alimentazione sportiva dei bodybuilder, che illustrerà tutte le più importanti novità del momento alla luce della propria personale interpretazione del rapporto empatico che presiede una corretta relazione tra energetica dei cibi e persona umana. L'evento, a ingresso gratuito e con rilascio di attestato di partecipazione

finale, rientra nell'ambito delle iniziative promosse dal progetto culturale "Naturium", orientato a comunicare stili di vita e comportamenti alimentari in linea con le più avanzate conoscenze scientifiche oggi disponibili, anche con l'obiettivo di sviluppare percorsi formativi per le future generazioni. Hanno già assicurato la propria presenza numerosi esperti, medici, nutrizionisti e professionisti del settore calabresi che interverranno nel corso del dibattito, arricchendo di ulteriori contributi la discussione finale. Il convegno sarà introdotto dal saluto del promotore del marchio "Naturium", l'imprenditore Giovanni Sgrò, e moderato dal dottor Francesco Pungitore (giornalista e direttore del magazine online "Essere&Pensiero"). Si svolgerà con la preziosa collaborazione del Centro Sportivo Educativo Nazionale (Csen), che interverrà con il presidente provinciale dottor Francesco De Nardo. Il tutto è stato organizzato grazie al contributo di Urban Market, +Watt, palestra Flex Gym e con il patrocinio dell'amministrazione comunale di Soverato. "Per nutrirsi bene - afferma Giordano anticipando i contenuti della sua relazione - ciò che è fondamentale è riscoprire l'individualità speciale e unica di ognuno di noi e la possibilità di recuperare un rapporto o relazione con il cibo che metta al centro l'energia umana della persona in continuo divenire da una parte, e dall'altra l'energetica sottile dei cibi compresa secondo un modello e ragionamento basato sulla relazione yin-yang. Si tratta di riscoprire il nostro rapporto empatico con gli alimenti, attraverso un risveglio e un training sulla conoscenza intuitiva delle nostre necessità energetiche imparando a usare un modello di pensiero yin-yang applicato agli alimenti, facilmente comprensibile e affascinante per la capacità che ha di descrivere la natura degli alimenti grazie al raffinamento delle nostre capacità di capire (senza abusare del pensiero analitico occidentale) cos'è realmente quel tale cibo senza perdersi nel labirinto della sua chimica e perché mi può essere più o meno utile in quel dato momento della mia vita e in quel dato momento della mia giornata".