

OBESITY DAY 2015

SPORT E CORRETTA ALIMENTAZIONE: LA GIUSTA ACCOPPIATA PER VINCERE L'OBESITA'

Il 3 giugno alle 16.30 all'interno del Foro Olimpico di Roma parte la prima passeggiata "Obesity Day Camminiamo Insieme", una delle attività che caratterizzerà l'edizione 2015 della giornata nazionale di sensibilizzazione promossa da ADI tutti gli anni il 10 ottobre.

Roma, 29 maggio 2015 - La quindicesima edizione dell'**Obesity Day**, si prepara al 10 ottobre 2015 allenandosi insieme ai campioni dell'atletica leggera nazionale, promuovendo **lunedì 3 giugno – ore 16.30** una passeggiata all'interno del **Foro Olimpico di Roma** e distribuendo materiale informativo sulle regole della corretta alimentazione per chi pratica attività sportiva.

L'appuntamento si inserisce nell'evento internazionale **Golden Gala Pietro Mennea**, dedicato al mondo dello sport e dell'atletica leggera che si svolge annualmente nello Stadio Olimpico di Roma dal 2 al 4 giugno, con un programma ricco di iniziative focalizzate sull'universo del Running e uno spazio dedicato all'approfondimento sui corretti stili di vita e sull'alimentazione.

«Non esistono alimenti "magici" o diete particolari che possano migliorare la prestazione atletica o che possano contrastare il sovrappeso e l'obesità - commenta il **prof Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione ADI** - Solo una sana e adeguata alimentazione contribuisce a rendere l'organismo efficiente e in grado di affrontare gli impegni di allenamento e di gara. E' fondamentale per chi pratica attività sportiva e non solo, mantenere lo schema della tipica "alimentazione mediterranea", variando sempre gli alimenti e prediligendo frutta e verdura, che assicurano un adeguato apporto di acqua, sali minerali, vitamine e fibra alimentare».

Nel corso della giornata gli esperti del network di Obesity Day, indirizzeranno gli atleti verso le scelte alimentari migliori da compiere durante la fase di allenamento, per la fase preparatoria, durante e post attività di gara e dando consigli anche sull'idratazione pre e post attività sportiva.

«Reintegrare le perdite idrosaline è certamente l'obiettivo prioritario per chi pratica sport - ricorda **Giuseppe Fatati** - sono preferibili bevande non gassate, zuccherine e leggermente alcaline, con l'aggiunta di minerali. Altro obiettivo è promuovere la risintesi del glicogeno muscolare e delle riserve glucidiche in genere e in questo caso i carboidrati rappresentano la scelta più idonea per fornire elevate quantità di glucosio e soprattutto evitare brusche variazioni della glicemia e dell'insulinemia».