

Dal piatto al canestro: insegnare ai giovani sportivi come nutrirsi



I giovani pallavolisti e cestisti che partecipano al progetto dell'Unisg.

UNIVERSITÀ

■ Ogni record sportivo passa dall'alimentazione ma la cultura del cibo non deve essere limitata al professionista che cerca di massimizzare la prestazione: a livello giovanile l'attenzione a tavola va promossa e l'Università di scienze gastronomiche di Pollenzo scende sul campo di gioco attraverso il progetto Allenare la salute.

«L'attenzione che il nostro ateneo pone sulla promozione dei principi di una corretta alimentazione, in special modo per quanto riguarda le giovani generazioni, si è concretizzata in questa nuova iniziativa formativa rivolta ai soggetti che gravitano

attorno al mondo dello sport di squadra a livello junior», spiega Silvio Barbero, vicepresidente Unisg. «Pensiamo che attraverso gli allenatori – che sono figure di riferimento per i ragazzi – si possano veicolare messaggi e buone pratiche per operare il cambiamento nell'approccio alla nutrizione».

Il corso pilota coinvolge i settori giovanili di Cuneo volley e Basket '71 Abet Bra e prevede sei appuntamenti destinati agli allenatori focalizzati sui temi dello stile di vita sano, dell'uso dei sensi e dell'ascolto del corpo e della dieta quotidiana. Nella seconda fase gli istruttori verranno affiancati dai loro atleti e, infine, il percorso vedrà i genitori coinvolti in laboratori e incontri.

