

Sport & Alimentazione

Integratori per recuperare? Meglio latte e cereali



BRUNETTI

Per ovviare
a sedentarietà
e obesità
è necessario
un corretto
inquadramento
della persona
fin
dall'età
pediatrica

di MICHELE CIOCCONI

Alimentare lo sport. Il protocollo d'intesa per il 2009 siglato tra Coni e Grifolatte vuole innescare un meccanismo virtuoso, muovendo dal lontano assurdo che l'uomo è ciò che mangia, e che pertanto, per vivere bene, anche a tavola è necessario comportarsi di conseguenza.

In quest'ottica, ben vengano

no quindi depliant e campagne pubblicitarie rivolte alle scuole, ma senza dimenticare degli adulti confidando troppo sul loro innato senso di responsabilità alimentare. E' vero che certi principi prima si imparano, e più facile è ritrovarseli in seguito, ma questo da solo non basta. A una corretta gestione dell'appetito sulla tavola, deve far seguito una altrettanto piacevole attività in qualche impianto sportivo. Perché, come dice lo slogan dell'ultima campagna del Coni, guai a portare le scarpe da ginnastica solo perché vanno di moda.

Alla tavola rotonda allestita ieri presso l'hotel Brufani, si

sono confrontati mondo della medicina, dello sport, della politica, e imprenditoriale. C'era l'assessore regionale allo sport, Silvano Rometti, che ha promesso «più attenzione alle discipline sportive nei futuri provvedimenti», e c'era Francesco Damiani, commissario tecnico della pluri-iridata nazionale olimpica di pugilato, il quale ha raccontato come in Cina, «volendo, si poteva mangiare qualsiasi cosa, ma la nostra "Casa azzurri" aveva il suo cuoco sempre a disposizione».

A soddisfare la curiosità di una platea gremita c'è stato però soprattutto Paolo Brunetti, professore ordinario di Medicina interna dell'Università di Perugia. «Quello dell'alimentazione - ha esordito il professor Brunetti - è un tema di grande attualità in ambito medico. La maggior parte delle odierne patologie deriva infatti dall'errato stile di vita proprio della nostra epoca, che si fonda su due elementi: l'accesso praticamente illimitato, almeno per una parte della popolazione, alle fonti alimentari, e la tendenza di quest'ultima alla sedentarie-

CONTI

«Assieme
a Federfarma
il Coni
ha redatto
un manuale,
per trasmettere
ai ragazzi
alcune
buone
abitudini»

di MICHELE CIOCCONI

Alimentare lo sport. Il protocollo d'intesa per il 2009 siglato tra Coni e Grifolatte vuole innescare un meccanismo virtuoso, muovendo dal lontano assurdo che l'uomo è ciò che mangia, e che pertanto, per vivere bene, anche a tavola è necessario comportarsi di conseguenza.

In quest'ottica, ben vengano quindi depliant e campagne pubblicitarie rivolte alle scuole, ma senza dimenticare degli adulti confidando troppo sul loro innato senso di responsabilità alimentare. E' vero che certi principi prima si imparano, e più facile è ritrovarseli in seguito, ma questo da solo non basta. A una corretta gestione dell'appetito sulla tavola, deve far seguito una altret-

tanto piacevole attività in qualche impianto sportivo. Perché, come dice lo slogan dell'ultima campagna del Coni, guai a portare le scarpe da ginnastica solo perché vanno di moda.

Alla tavola rotonda allestita ieri presso l'hotel Brufani, si sono confrontati mondo della medicina, dello sport, della politica e imprenditoriale. C'era l'assessore regionale allo sport, Silvano Rometti, che ha promesso «più attenzione alle discipline sportive nei futuri provvedimenti», e c'era Francesco Damiani, commissario tecnico della pluri-iridata nazionale olimpica di pugilato, il quale ha raccontato come in Cina, «volendo, si poteva mangiare qualsiasi cosa, ma la nostra "Casa azzurri" aveva il suo cuoco sempre a disposizione».

A soddisfare la curiosità di una platea gremita c'è stato però soprattutto Paolo Brunetti, professore ordinario di Medicina interna dell'Università di Perugia. «Quello dell'alimentazione - ha esordito il professor Brunetti - è un tema di grande attualità in ambito medico. La maggior parte delle odierne patologie deriva infatti dall'errato stile di vita proprio della nostra epoca, che si fonda su due elementi: l'accesso praticamente illimitato, almeno per una parte della popolazione, alle fonti alimentari, e la tendenza di quest'ultima alla sedentarietà. Per ovviare a ciò, sarebbe necessario un corretto inquadramento fin dall'età pediatrica. Si è discusso e ancora molto si discute su quale sia il modello alimentare migliore, e nella discussione anche Perugia ebbe un ruolo importante a suo tempo, ossia quando negli anni Cinquanta fu commissionato il cosiddetto studio dei Sette Paesi. Dalla ricerca, che prendeva in esame le abitudini alimentari di paesi dell'area mediterranea e del nord Europa, alla fine emerse che il modello più corretto era proprio quello in uso nei Paesi mediterranei, modello che è stato poi sintetizzato nella cosiddetta

piramide alimentare. Alla base della piramide - ha spiegato il professor Brunetti - ci sono i cereali, anche integrali, e quindi pasta, pane e farine. Al livello superiore troviamo invece

verdure, ortaggi, frutta e legumi. Questi non solo sono ricchi di principi nutritivi ma hanno una notevole importanza fisiologica, dal momento che con i loro costituenti, ad esempio le vitamine antiossidanti, modificano le funzioni dell'organismo aiutando a prevenire diverse malattie. Ancora sopra nella piramide si collocano invece carne, pesce, latte e latticini, e quindi, al vertice, grassi e zuccheri. Il principio generale è che più si salgono gradini e meno consumo indiscriminato si dovrebbe fare».

Questo per quanto riguarda la tipologia di consumo. E per la quantità? «Il modello ideale giornaliero vorrebbe tra il 55 e il 60% di carboidrati compresi i cereali, grassi inferiori al 30% e un 15% di proteine. Ciò in condizioni normali. Se poi c'è da reintegrare una qualche attività specifica e particolarmente dispendiosa sotto il profilo energetico, ad esempio quella sportiva, allora il discorso cambia. Considerate che per una tappa del giro d'Italia si possono consumare fino a 9000 calorie». E attenzione anche ai tanto decantati integratori. Non perché rischiano di far male, «ma perché c'è il caso che non servano proprio a nulla. Un'indagine recentemente condotta in America ha infatti diviso questi prodotti in commercio in diverse fasce, nello specifico in apparentemente efficaci, possibilmente efficaci, troppo presto per dire se efficaci e apparentemente inefficaci. Insomma, al momento non esistono prove scientifiche a conferma di reali benefici». Con buona pace dei guru del marketing multimilionario che di solito stanno dietro a simili aziende.

L'ultimo aspetto del quale il professor Brunetti ha parlato è stato il riposo, fondamentale soprattutto per gli sportivi. «Consentire all'organismo di recuperare, soprattutto in termini di massa muscolare -

ha detto il docente dell'Università -, è indispensabile. Magari consumando un po' di carboidrati e di proteine entro trenta minuti dalla fine dell'attività fisica, e un piatto analogo ma un po' più ricco dopo un paio d'ore. Prima della prova,

invece, meglio fare ai muscoli il pieno di glicogeno, da cui si arriva poi al glucosio, con un pasto completo almeno sei ore prima della gara e uno più leggero circa un'ora prima».

E sentite questa: secondo alcuni studi, per il reintegro energetico pare vada benissimo il latte. Cosa che avrà fatto sicuramente

sorridere Carlo

Catanossi, presidente di Grifo Latte, il quale nel cementare il rapporto tra l'azienda e il Coni ribadisce più volte come «noi, in quanto realtà locale, ci mettiamo costantemente la faccia. Ciò vuol dire che se qualcuno non è contento del nostro prodotto, e questo può accadere perché facciamo dei prodotti vivi, questa persona poi saprà perfettamente con chi doversi andare a lamentare». Il riferimento è agli ultimi fatti di cronaca, ma tra inchieste e sequestri alimentari disposti in tutta Italia «la Grifo Latte è più che tranquilla, perché ormai la politica in cui siamo inseriti pienamente è quella del "chilometro zero", per la quale i prodotti si muovono poco e si consumano vicino al luogo di produzione, con una maggiore possibilità di controllo sulla filiera. Noi, tra l'altro, siamo particolarmente bravi nel riuscire allo stesso tempo a mantenere per il latte fresco un prezzo tra 1,15 e 1,25 euro al litro, mentre in altre regioni, ad esempio Lazio e Toscana, la media si attesta tra gli 1,60 e gli 1,70 al litro. L'obiettivo - ha detto il presidente di Grifo Latte - è arrivare alla certificazione eti-

ca della produzione, a garanzia della totale trasparenza».

Ha parlato invece di altre cifre il presidente del Coni regionale, Valentino Conti, ricordando come ogni anno «circa 20 mila persone muoiono per cause riconducibili ad un eccesso di grassi. Nello specifico l'obesità infantile è oggi un fenomeno preoccupante, tale da giustificare la necessità di continuare ad insistere con le campagne di sensibilizzazione, per rimarcare, specie nelle scuole, su quali siano i principi per un corretto stile di vita. In collaborazione con Federfarma Umbria, il Coni ha redatto un piccolo manuale, per cercare di trasmettere ai ragazzi alcune buone abitudini. Su tutte - ha concluso il presidente del Coni - quella di servirsi dell'unica medicina di cui ciascuno può usufruire tranquillamente a propria discrezione: gli impianti sportivi».

UOMINI E AZIENDE

Yogurt biologico e formaggi, il successo è sempre fresco

Un'azienda in espansione che non intende fermarsi. Con un fatturato di 53 milioni di euro e un tasso di sviluppo del 20% annuo, la Grifo Latte non si arresta e guarda ad altri mercati.

Partita con il latte, per il quale oggi incanala circa il 95% della nostra produzione regionale, nel tempo l'azienda ha saputo ritagliarsi nuovi spazi. Dapprima nel lattiero caseario, quindi con le insalate e adesso con legumi e cereali. «Ma non saranno solo lenticchie», promette il presidente Carlo Catanossi, che prospetta scenari interessanti per quei produttori che decidano di puntare sul farro, «con possibilità di contratti già in questi giorni».

Altri numeri dell'azienda: 310 soci conferenti (75 di cui 3 cooperative), 150 dipendenti, 230 referenze ovvero codici di prodotti in commercio, 400 fornitori, oltre 4500 clienti diretti. E poi ci sono quei 140 collaboratori continuativi, «tutti imprenditori di esperienza, nessun precario alle prime armi», garantisce di ancora il presidente. Tutto ciò che Grifo Latte produce e commercia parte dai suoi 5 stabilimenti, 4 tra i confini regionali più la nuova realtà di Amatrice, in provincia di Rieti. A Ponte San Giovanni si produce latte Uht, il più consumato dagli umbri, e latte fresco, poi panna, burro e mascarpone.

Qui, il sistema della svedese Tetrapak consente il confezionamento di 70 buste al minuto. I formaggi a pasta filata come mozzarella, fiordilatte e scamorza, sono invece prodotti nello stabilimento di Colfiorito, tra i pascoli dell'Appennino umbro-marchigiano. Agli uomini di Fossato di Vico il compito invece di cimentarsi con pecorini e ricotte, mentre nella nuova struttura di Norcia, all'interno del parco nazionale, è collocato il nucleo produttivo della ricotta salata, del Brancaleone e dei formaggi aromatizzati.

Quindi c'è l'ultima frontiera, stavolta non legata alla produzione. Nel reatino è stata infatti acquistata la catena "Amatrice", quindici negozi in tutto dislocati in tutto il centro Italia e specializzati nella vendita di formaggi tradizionali e prodotti tipici.

A garanzia dei prodotti, Grifo Latte ha ottenuto certificazioni per i sistemi di qualità aziendale, gestione ambientale e rintracciabilità del latte fresco, con il progetto pilota "Milk Way" affidato dal Ministero dell'Agricoltura e Regione, che prevede un sistema d'identificazione e d'indicazione sull'etichetta dei dati di provenienza e del periodo intercorso tra mungitura e trattamento industriale. Ultimo nell'elenco, lo yogurt da agricoltura biologica certificato.

M.Cioc.