



Martedì 17 Giugno 2014

MERCATI & IMPRESE

Ginnastica ritmica, la campagna Unaproa "ispira" Musa

"Le proprietà di frutta e verdura sono fondamentali per il rendimento atletico: i consigli della campagna di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita" hanno cambiato il mio

benessere di tutti i giorni. Sono un alleato perfetto per seguire allenamenti agonistici quotidiani con il giusto apporto di energia e leggerezza". A parlare, intervistata sul sito di UNAPROA (www.unaproa.com), è **Martina Musa**, campionessa nazionale 2014 di ginnastica ritmica specialità palla, fresca di titolo italiano con la squadra open e protagonista dello spot di "Nutritevi dei colori della vita".

Martina, ginnasta e studentessa al primo anno di biotecnologie sanitarie, sa bene quanto sia fondamentale una **dieta corretta ed equilibrata** per un rendimento fisico ottimale e segue attentamente i consigli della campagna UNAPROA. "C'è un nesso diretto - puntualizza - tra l'alimentazione e il benessere. Rispetto ai miei coetanei che mangiano male sto meglio". La ginnasta spiega come in campo alimentare ogni sportivo debba assecondare le esigenze specifiche del proprio fisico, ma ci siano **"aspetti imprescindibili" per tutti**, quali il giusto apporto di proteine e il consumo di molta frutta e verdura di colori diversi, per beneficiare degli importanti principi nutritivi di questi alimenti.

Non è sufficientemente corretta e completa, secondo la sportiva, l'informazione esistente sui temi di nutrizione e alimentazione: "Per esempio sulle diete - precisa la ginnasta - c'è molto da te e tanta confusione. Invece è fondamentale, per chi fa sport ma non solo, sapere che accanto a un discorso di calorie ce ne è uno - il più importante - di **giusti apporti di tutte le sostanze nutritive**. Se ci fosse maggiore conoscenza in quest'ambito, staremmo tutti più in salute!".

Infine Martina svela un suo segreto da campionessa. Prima di ogni gara importante **si affida alla frutta**: "È il migliore alleato per avere il giusto apporto di zuccheri ed energia, ma senza appesantirsi troppo".

Contatti:

Unaproa s.c.a.r.l.

Via XX Settembre 4 - 00187 Roma

Telefono 06.424521

Fax 06.47822822

www.nutritevideicoloridellavita.com

Fonte: Ufficio Stampa UNAPROA