

AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE

Prima
Pagina
News
ppn

ARTICOLO PPN



Sal - Martina Musa: Con i consigli di "Nutritevi dei colori della vita" si vince

Roma - 16 giu (Prima Pagina News) «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" (www.nutritevideicoloridellavita.com). 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 fai 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».

(PPN) 16 giu 2014 15:35