

ANSA > Terra&Gusto > In Breve > Campionessa di ginnastica ritmica Musa, con frutta si vince

## Campionessa di ginnastica ritmica Musa, con frutta si vince

Consigli Unaproa fondamentali per benessere e rendimento in gara

16 giugno, 17:14

8+1 0

Tweet 0

Consiglia 1

[Indietro](#) | [Stampa](#) | [Invia](#) | [Scrivi alla redazione](#) | [Suggerisci](#) ()

[A](#) [A](#) [A](#)



(ANSA) - ROMA, 16 GIU - «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 dirlo, intervistata sul sito dell'Unione nazionale tra le organizzazioni e i produttori agrumari e di frutta in guscio, è Martina Musa, campionessa nazionale 2014 di ginnastica ritmica specialità palla, fresca di titolo italiano con la squadra open, nonché protagonista dello spot di "Nutritevi dei colori della vita".

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. E secondo la sportiva non è sufficientemente corretta e completa, 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». (ANSA).