



COMUNICATO STAMPA N. 72 DEL 20 MARZO 2017

Una guida nutrizionale per gli sportivi e per chi li alimenta

La Commissione medico scientifica della Lega B elabora un vademecum per i settori giovanili delle proprie squadre e per le società di calcio affiliate. Uno strumento aperto ai milioni di atleti italiani

L'esperto a servizio degli sportivi e di tutti coloro che alimentano gli atleti. La **Guida Nutrizionale** che oggi viene presentata dalla **Commissione medico scientifica della Lega B**, ed elaborata da nutrizionisti che lavorano e tutelano professionisti, vuole nelle intenzioni rivolgersi ai settori giovanili e alle scuole calcio affiliate dei club associati, assumendo tuttavia un ruolo guida per milioni di atleti e di coloro, genitori in primis, che li alimentano. Per questo la guida sarà disponibile in supporto cartaceo con un formato tascabile, oltre che on line su www.legab.it

Esperti della nutrizione scendono in campo e creano un **vademecum per coloro che praticano attività sportiva**, fornendo indicazioni sul tipo di alimentazione, a seconda dell'orario della performance, del tipo di impegno, se gara o allenamento e, inoltre, prendendo in considerazione il clima e la quotidianità dell'atleta: lo schema infatti cambia se a essere alimentato deve essere una persona che ha a disposizione una giornata normale o, ad esempio, un ragazzo che ha un'attività sportiva un'ora dopo l'uscita da scuola.

Linee guida necessarie per un buon approccio all'evento sportivo e fondamentali alla crescita del giovane atleta o alla salute di quello più anziano. L'idea della Lega B, e concretizzata attraverso la propria Commissione medico-scientifica, di divulgare buone pratiche supportate da fondamenti scientifici sull'alimentazione sportiva, viene spiegata oggi a Milano dal presidente della Commissione professor **Francesco Braconaro** e dalla dottoressa **Loredana Torrisi**, esperta in dietetica applicata allo sport, che ha tirato le fila della stesura della guida. A fare gli onori di casa il direttore generale della Lega B **Paolo Bedin**.

L'appuntamento si inserisce all'interno del **secondo incontro stagionale della Commissione** che vede all'ordine del giorno, fra le altre cose, alcune relazioni sulla psicologia dello sport applicata al calcio, sulle basi genetiche della morte improvvisa nel giovane, e che inoltre prevede momenti formativi per le società che hanno aderito alla sperimentazione della cartella clinica digitale.

Alberto Monguidi

Responsabile Area Comunicazione e Media

Via I. Rosellini, 4 - 20124 Milano

T. +39 02.69910271 - M. +39 3393781104 - F. +39 02.69001460

alberto.monguidi@legaserieb.it - www.legab.it





Le dichiarazioni – All’inizio della presentazione ha portato il suo saluto il direttore generale della LNPB **Paolo Bedin**: “Il contenuto di questa Guida nutrizionale dà bene il senso della missione che come Lega ci siamo dati in questi anni, non solo di organizzatore del campionato e di distributore di risorse, ma di soggetto capace di dotarsi di una progettualità che va aldilà dei compiti tradizionali”.

Al presidente della Commissione medico scientifica **Francesco Braconaro** è toccato presentare il progetto nei suoi caratteri generali: “E’ uno schema che dà la possibilità a chi non può rivolgersi a un professionista di avere delle linee guida per una sana alimentazione”.

Più nello specifico è entrata l’esperta nutrizionista **Loredana Torrasi**: “Molti genitori vedono la nutrizione come un fatto marginale nella consapevolezza che se il ragazzo andrà avanti sarà seguito anche sotto questo aspetto. In realtà l’educazione all’alimentazione viene data fin da piccoli; inoltre non c’è un alimento magico ma un alimento che insieme a tutti gli altri è più adatto per quel preciso momento”.

Presente alla conferenza stampa anche la pluricampionessa olimpionica **Josefa Idem** che ha raccontato come la dieta mediterranea l’abbia aiutata nel raggiungere i successi e le prestazioni che tutti conosciamo.

La Commissione medico scientifica – Nata nel 2013 dalla volontà della Lega B di analizzare il contesto sanitario delle 22 società associate, studiando la rilevazione degli infortuni, la gestione delle emergenze, promuovendo lo scambio di informazioni anche attraverso workshop medico-sportivi e proponendo protocolli medico-sportivi, la Commissione si è data quale obiettivo lo sviluppo qualitativo, l’approfondimento e sviluppo di tematiche e criticità del contesto sanitario.

I principali progetti:

- **Delega specifica**: obbligatorietà per i medici delegati che assistono la squadra durante le gare ufficiali di avere delle competenze certificate in medicina dello sport.
- **Digitalizzazione della cartella clinica**: creazione di una cartella clinica elettronica che possa accompagnare il calciatore nel corso della sua intera carriera.
- **Infortuni**: incidenza della superficie del terreno di gioco (campi in erba o sintetici) sulla variazione del numero di traumi sportivi.
- **Alimentazione atleti**: realizzazione di un programma di alimentazione per gli atleti (vademecum) in base ai differenti orari delle competizioni. Organizzazione congressi e convegni sul tema.
- **Rapporti economici**: analisi dei rapporti contrattuali esistenti tra gli staff sanitari e le Società che militano nel nostro Campionato.



- Presidente: Prof. Francesco Braconaro
- Internista: Prof. Mauro Podda
- Cardiologo: Prof. Emilio Vanoli
- Ortopedico: Prof. Gian Paolo Jelmoni
- Nutrizionista: Dott.ssa Loredana Torrisi
- Medico Legale: Prof. Claudio Rigo
- Psicologo: Prof. Giuseppe Vercelli
- Rappresentante società: Michele Alessandro Martella Ternana calcio
- Segretario organizzativo: Domenico Vassallo