
CASTELLO D'AGOGNA

Il riso made in Italy fa bene a chi fa sport

CASTELLO D'AGOGNA

Il riso italiano coltivato e lavorato secondo parametri qualitativi elevati serve sempre più all'alimentazione dello sportivo. Se n'è parlato ieri nel convegno organizzato a Milano, a palazzo Pirelli, dall'Ente nazionale risi: al confronto moderato dal biologo nutrizionista e presidente dell'Associazione italiana nutrizionisti in Cucina Domenico Galatà hanno par-

tecipato Natalia Bobba, presidente dell'Ente nazionale risi, l'assessore regionale all'Agricoltura, Alessandro Beduschi, atleti ed ex atleti di diverse discipline. «Mangiare con qualità diventa fondamentale per chi pratica attività sportiva – ha evidenziato Bobba – Il cibo è fondamentale, ancora di più per chi fa sport in generale: spetta a chi segue professionalmente gli atleti dare le corrette indicazioni a tavola. L'alimentazione nello

sport è cambiata nel corso degli anni. Ricerca e studio, come record e risultati agonistici, non s'improvvisano, ma sono frutto di una preparazione che complessivamente comprende anche una corretta e adeguata alimentazione». «Il riso – ha sottolineato Beduschi – rappresenta un prodotto simbolo della nostra agricoltura, sinonimo di qualità e identità territoriale. È un alimento straordinario anche dal punto di vista nutrizionale: versatile, facilmente digeribile, adatto a ogni età e indicato per chi pratica attività sportiva grazie al suo apporto energetico equilibrato e alla capacità di sostenere le performance in modo sano e naturale». —

U.D.A.