

Virtus Basket Velletri e McDonald's uniti in progetto su sport e alimentazione



Progetto Virtus Basket Velletri e McDonald's

“Virtu(s) tra sport e salute” è il titolo del libro firmato dal dottor Roberto Curcuruto, specialista in Medicina dello Sport, che la Virtus Velletri e il ristorante McDonald's di Velletri presenteranno mercoledì 7 ottobre alle 17.30. Un volume che è parte di un progetto più grande, dedicato in particolare ai bambini della scuola primaria e ai loro genitori, al fine di rendere le buone pratiche alimentari e di attività fisica una base solida di sviluppo e prevenzione. All'evento sarà presente il vicesindaco e assessore allo Sport Marcello Pontecorvi, l'autore, i responsabili di Virtus Velletri e McDonald's, rappresentanti della Consulta dello Sport e del mondo della scuola veliterna.



“La Virtus Velletri è da sempre attiva nelle tematiche che riguardano la vita e le attività dei propri atleti – ha chiarito il general manager della società cestistica Claudio Valentini – e in particolare da più di un anno ha promosso conferenze sull'educazione alla nutrizione e alla alimentazione. E' proprio da queste conferenze che è nata l'idea di proporsi ad una platea più vasta. Accanto ad una sana alimentazione è indispensabile una corretta attività fisica, la nostra proposta come Virtus Velletri è che tale attività potrebbe essere il basket e il minibasket, senza per questo escludere le altre degne attività sportive ben rappresentate sul territorio di Velletri dalla Consulta dello Sport”.

“La nostra salute passa da quello che mangiamo – ha spiegato il dottor Curcuruto -, dalla qualità e dalla qualità dei cibi. Molte delle patologie che affliggono l'età adulta potrebbero essere prevenute o lenite da un corretto stile di vita, che ovviamente è più facile da apprendere e interiorizzare se si comincia da piccoli. In Italia partiamo da un dato impressionante come uno dei primi posti in Europa per obesità infantile, la causa è legata sia al decadimento degli alimenti, meno nutrienti ma più calorici del passato, e soprattutto nella scarsa attività fisica. Fino a qualche anno fa i bambini giocavano in strada o all'oratorio, ora invece tra lezioni e hobby vari passano ore e ore seduti. Attività sportiva unita a frutta e verdura in quantità – conclude Curcuruto -, se impostiamo queste regole come costanti allora anche qualche piccolo, e normale, strappo alla regola non sarà un problema”. Anzi, aggiungiamo, a volte la gratificazione del gusto ha effetti benefici al di là dei singoli valori nutritivi. Tra l'altro il dottor Curcuruto ha una visione d'insieme dovuta alle sue esperienze che spaziano appunto dalla Medicina dello Sport alla letteratura, con i due romanzi “Malata per caso” e “La foto rubata” (Edizioni “C'era una volta”), passando per alimentazione, benessere e coaching con il blog www.consapevolmente.it di cui è coautore.

