

la colazione dello sportivo

➤ vista da **Primo Vercilli**

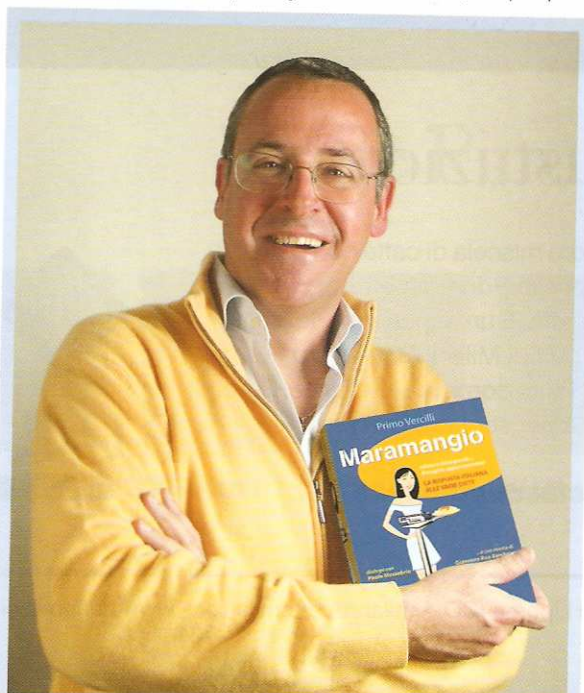
chi è

Primo Vercilli, medico dietologo, da anni svolge la sua attività professionale dividendo gli impegni tra la pratica clinica e le iniziative legate alla divulgazione delle tematiche inerenti l'alimentazione. Relatore internazionale su temi di carattere nutrizionale, ha collaborato con numerose riviste in Italia e all'estero e ha scritto con Paolo Massobrio e la maestra di cucina Giovanna Ruò Berchera il libro *Maramangio*, unico volume promosso con "buono" tra nove libri dedicati alle diete, da Altroconsumo, rivista storica dell'Associazione di consumatori più diffusa in Italia. Dal 1995 ha sviluppato un suo metodo dietologico, assolutamente originale, che non prevede il pesare gli alimenti, ma consiglia una semplice rotazione e combinazione di tutti i cibi nella giornata e nella settimana. Già consulente dietologico di alcuni calciatori della squadra di calcio portoghese del Benfica, ha poi pre-

stato la sua opera nelle consulenze dei piani alimentari delle squadre di calcio del Lokomotiv Mosca, Krelia Sovetov, Saturn, tutte della massima divisione del campionato di calcio russo; ha inoltre visitato e seguito, da un punto di vista alimentare, diversi atleti olimpionici nelle discipline dello sci di fondo, del beach volley e dell'atletica leggera.

cosa dice

Per uno sportivo l'apporto nutritivo deve essere sempre commisurato allo sforzo fisico. La colazione di chi pratica sport deve, sempre e comunque, contemplare la presenza dei carboidrati, di caffeina e teina, elementi fondamentali. È invece da bandire il latte, mentre si deve prevedere l'apporto dello yogurt e dei latticini. Tra questi, però, si devono preferire i formaggi freschi di capra e quelli stagionati di latte vaccino derivanti solo da produzioni artigianali e non industriali. Sono ammessi i salumi sgrassati, senza lattosio e senza conservanti. Tra le bevande per accompagnare i cibi, oltre a tè



e a caffè, si devono comprendere acqua e succhi di frutta biologici.

la sua colazione

Prodotti da forno:

pane tostato, pane integrale, biscotti secchi, fette biscottate, crostate di frutta, niente brioche, niente torte e biscotti frollini.

Varie:

muesli, miele, marmellate, burro, yogurt intero.

Proteine:

prosciutto crudo sgrassato, bresaola, tocchetti di parmigiano, uova in camicia o alla coque.

Frutta e verdura:

frutta secca: albicocche secche, pinoli, datteri, fichi, uvetta, noci, mandorle;

frutta fresca: banana;

macedonia: 1) preparata con una mela, 2-3 albicocche secche, un cucchiaino di pinoli e un cucchiaino di uvetta

2) oppure con banane, mango, fragole, lamponi, more, con aggiunta di frutta secca, ad esempio datteri o fichi, e una manciata di nocciole.

Bevande:

spremuta d'arancia o succo di frutta senza zucchero, caffè, tè, niente latte.

l'interpretazione di

Gianfranco Fagnola
della Panetteria Pasticceria
Gianfranco Fagnola
BRA (Cuneo)

viale Madonna dei Fiori, 44
tel. 0172412566

Il laboratorio di Bra, attivo da 90 anni, sforna ogni giorno specialità salate e dolci: torte, 20/30 tipi di biscotti secchi, pane a lievitazione naturale con farine di qualità in forme di grandi dimensioni. La pasticceria Emanuela Isoardi realizza anche golose e splendide praline.

Prodotti da forno:

Pain d'orange a lievito naturale, lievitato alla frutta secca, biscotti ai cereali, biscotti alla camomilla, biscotto Piemonte, fette biscottate ai cereali, tramezzini al miele, tortine alle carote, torta briciole e mele, assortimento di pani a lievitazione naturale.

Varie:

Canapè al Blu d'Aosta e pere, canapè alla salsiccia di Bra, pasta ripiena, bicchierino allo yogurt, snack al muesli, formaggi, miele e marmellate, salumi, Robiola di Roccaverano, macedonia di frutta.

➤ vista da **Roberto Manni**

chi è

Nasce a Salò (BS) il 19 aprile 1963 e risiede a Madonna di Campiglio.

La grande passione per la montagna gli è stata trasmessa dal padre alpinista, da cui ha imparato a sciare e ad arrampicare. Si è dedicato allo sci di fondo partecipando a sei gare internazionali "24 ore", compiendo la distanza di 260 km in solitaria.

Grazie al livello di preparazione atletica raggiunto, ha preso il coraggio per affrontare alcune gare di chilometro lanciato (kl) ed effettuare discese di sci estremo fino a 60° di pendenza.

Nel 1987 ha partecipato alla sua prima spedizione nelle Ande Pe-

nelle consulenze
delle squadre di
Motiv Mosca, Krelia
tutte della massi-
campionato di cal-
visitato e segui-
vista alimentare,
campionici nelle disci-
fondo, del beach
leggera.

l'apporto nutritivo
commisurato
La colazione di
sempre e co-
più la presenza
di caffeina e teina,
mentali. È invece da
mentre si deve pre-
dello yogurt e dei
però, si devono
freschi di capra
di latte vaccino
produzioni artigia-
mali. Sono ammes-
senza lattosio
Tra le bevande
cibi, oltre a tè





ruviane, raggiungendo la cima del Colque Cruz (mt. 6104).

Quella salita si è trasformata in un'esperienza di vita e gli ha fatto prendere coscienza del fatto che la montagna è il suo ambiente ideale. Da qui la decisione di trasferirsi e di andare ad abitare definitivamente in montagna.

Diventato prima maestro di sci, ha poi partecipato ai corsi e ha sostenuto l'esame di guida alpina.

È la professione che ancora oggi esercita a tempo pieno, facendo parte del Gruppo Guide Alpine di Madonna di Campiglio.

cosa dice

La colazione è fondamentale per uno sportivo. Deve essere ricca e nutriente e contenere zuccheri a rilascio lento. Per quanto riguarda gli alimenti e le quantità, tutto dipende dal tipo di prestazione sportiva che si va a svolgere. Prima di un allenamento è sufficiente mangiare fette biscottate o pane con marmellata e miele; mentre se si va ad affrontare una gara o una prova più impegnativa si può aggiungere persino un piatto di pasta, purché in bianco. Come bevanda, oltre a tè o caffè, è bene bere un succo multivitaminico.

