

Napoli - SALUTE. PORZIO (ACQUACHIARA): CON CEINGE PER BENESSERE ANCHE PSICOLOGICO ATLETI (13.02.25)

Napoli - SALUTE. PORZIO (ACQUACHIARA): CON CEINGE PER BENESSERE ANCHE PSICOLOGICO ATLETI
Napoli, 13 feb. - "Con questo progetto si sta cercando di mettere in atto un qualcosa che possa essere utile al benessere fisico, al benessere psicologico, al benessere mentale, e a cercare di dare un segnale importante a tutto lo sport in generale, ma soprattutto ai giovani che devono fare sport e devono essere seguiti, devono avere una linea guida per stare bene, perché noi con lo sport possiamo fare tanto, possiamo anche risolvere tanti problemi della sanità soprattutto sotto l'aspetto economico". Così Franco Porzio, ex campione di pallanuoto e fondatore, presidente onorario e allenatore dell'associazione sportiva Acquachiara, oggi nel laboratorio di Healthy Aging Ceinge Biotecnologie Avanzate Franco Salvatore a margine della presentazione di 'NutriSportHealthLab', il nuovo laboratorio che 'studia' i giovani atleti e progetta programmi di allenamento innovativi e personalizzati realizzato da Ceinge con l'associazione sportiva Acquachiara. Il progetto si concentra "soprattutto su stile di vita, alimentazione, posturologia, sonno. Se devo essere sincero - sottolinea - si vedono già i primi segnali. I segnali io non li vedo attraverso i risultati sportivi, ma li vedo proprio nella faccia, nel fisico, nella mente di questi ragazzi. Bisogna continuare su questa strada. Oggi stiamo lavorando sui ragazzi della pallanuoto e sulle ragazze del nuoto sincronizzato, poi passeremo dagli adulti, alle fasce più grandi che praticano sport, per andare incontro a loro - conclude Porzio - soprattutto in alcune problematiche, come dicevo prima, alimentari, psicologiche, di benessere o di qualità di vita". I pallanuotisti dell'Acquachiara Napoli insieme alle ragazze del nuoto sincronizzato, stanno partecipando a un progetto del CEINGE "Nutrisport health lab" per monitorare e correggere gli stili di vita degli atleti sia per aumentarne le prestazioni e anche per stilare un protocollo per sportivi e persone comuni in termini di prevenzione.

<https://www.youtube.com/watch?v=tLcWMTbSkFk>

