

# Il Progetto: “NutriSportHealthLab” Ceinge e Acquachiara insieme per benessere atleti

di Mario Orlando

Aiutare i giovani atleti agonisti a migliorare le proprie prestazioni, ma soprattutto indirizzarli verso uno stile di vita complessivo che gli consenta di mantenersi in buona salute per il resto della vita. Sono le finalità del progetto ‘NutriSportHealthLab’ che vede insieme il Ceinge e la società Acquachiara.

Nel nuovo laboratorio multidisciplinare del Ceinge sono progettati e validati programmi di allenamento innovativi e personalizzati basati sulla valutazione degli stili di vita, delle abitudini alimentari, dell’igiene del sonno, del benessere mentale, della postura, della composizione corporea e della performance fisica in grado di migliorare lo stato di salute e le prestazioni sportive. “Mettiamo a disposizione degli atleti le nostre competenze scientifiche – ha spigato l’amministratore delegato Ceinge, Mariano Giustino – la nostra grande esperienza e le nostre attrezzature che sono di avanzatissimo livello tecnologico. Sul territorio nazionale non ci sono molte strutture che si dedicano a questo tipo di attività e con questo progetto sperimentale vogliamo mettere a punto un protocollo specifico che in futuro possa essere allargato ad altre società e atleti”.

Il primo passo del team di NutriSportHealthLab, composto da esperti di nutrizione, scienze motorie, medicina dello sport e pediatria, è stato valutare un gruppo di giovani atleti della pallanuoto e di atlete del nuoto sincronizzato.

“Questo approccio multidisciplinare integrato consentirà – ha sottolineato il fondatore di Acquachiara, Franco Porzio – non solo di migliorare il grado di preparazione, e auspicabilmente i risultati sportivi, ma anche raccogliere valide informazioni per contribuire a migliorare il benessere di tutti. Riteniamo che lo sport sia una grande opportunità per la salute personale e collettiva tanto fisica quanto psicologica e relazionale”.

Per ogni atleta sono state effettuate valutazioni antropometriche, analisi della composizione corporea, delle abitudini alimentari, in particolare dell’aderenza alla dieta mediterranea e del consumo di alimenti ultraprocesati, valutazioni su stile di vita e qualità del sonno.

Tutti i dati sono stati correlati con i risultati dei test di valutazione motoria, di alcuni biomarcatori sierologici innovativi e dei test di performance sportive raccolti dagli allenatori di Acquachiara.

“I dati preliminari dimostrano che il protocollo applicato, oltre a produrre un miglioramento della composizione corporea, con una riduzione della massa grassa e un aumento della massa magra – ha evidenziato Roberto Berni Canani, direttore del laboratorio di ImmunoNutrizione del Ceinge – è in grado di incidere significativamente sulle prestazioni atletiche degli sportivi con una maggiore potenza muscolare e una riduzione dei tempi di recupero, oltre a un complessivo miglioramento dello stato di salute”. All’illustrazione del progetto ha partecipato anche il presidente del Ceinge, Pietro Forestieri, che

ha posto l'accento sulla necessità che si affermi l'idea che "le spese in sanità non sono dei costi ma degli investimenti quando si tratta di azioni di prevenzione dalle malattie. Basti pensare che l'obesità, su cui si potrebbe facilmente agire attraverso un'alimentazione corretta e un adeguato stile di vita, costa quanto alcol e fumo messi insieme".

<https://www.caprievent.it/tv/il-progetto-nutrisporthealthlab-ceinge-e-acquachiaara-insieme-per-benessere-atleti/>

