

## Vip e nutrizionisti: tutti in campo per vincere la “WELLNESS CUP”

***Giovedì 13 Giugno, al Tennis Club Parioli di Roma, al via la prima edizione del torneo di tennis dedicato ai wellness influencer, per dimostrare che il benessere inizia a tavola.***

Roma, 13 giugno - Alimentazione più sport uguale salute: variando l'ordine degli addendi, il risultato non cambia.

Se fare attività fisica è essenziale per lo sviluppo e il benessere psico-fisico dell'organismo, mangiare bene è la strategia vincente per far funzionare al meglio il nostro corpo e il nostro cervello e ottenere performance sempre al top.

Prima di scendere in campo, quindi, sarà meglio allenarsi...a tavola.

È stato riscontrato, ad esempio, che molti infortuni - spesso sottovalutati - dipendono da una nutrizione mal rapportata alle esigenze dello sforzo fisico. La carenza di nutrienti specifici - e la loro somministrazione nel momento errato - può promuovere lo sviluppo di crampi, strappi, infiammazioni, riduzione della massa muscolare e della resistenza.

Lo sanno bene gli atleti di eccezione che impugneranno la racchetta il prossimo **13 giugno** per vincere la prima edizione della “**Wellness cup**”, il torneo di tennis dedicato ai *wellness influencer*: una sfida tra stelle della TV e del mondo del giornalismo, professionisti della scienza medica e dell'Alimentazione, per passare dalla teoria alla pratica.

A partire dalle ore 16.30, presso il **Tennis Club Parioli di Roma**, scenderanno in campo: **Neri Marcorè, Anna Falchi, Adriana Volpe, Elda Alvigini, Marco Bonini, Giovanni Veronesi e Valeria Solarino**. Giornalisti, inviati e conduttori radiotelevisivi come **Jimmy Ghione, Francesco Gasparri, Massimiliano Ossini e Anna Pettinelli**; medici, nutrizionisti e molti altri ancora.

A dirigere la competizione sarà **Adriano Panatta**, simbolo indiscusso del tennis: “Questa iniziativa mi mette ancora una volta di fronte a una questione affrontata tante volte nella mia vita – commenta - cioè come una corretta alimentazione, completa dei giusti nutrienti, sia alla base del benessere, soprattutto per gli sportivi. Io ho sempre amato la buona tavola e, soprattutto negli ultimi anni, ho dovuto impegnarmi per restare in forma, ma non ho mai seguito le mode, adottato diete drastiche o addirittura vegane”.

L'iniziativa è stata promossa dall'**Istituto di Valorizzazione dei Salumi Italiani (IVSI)**, con il contributo del Ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo.

Ma di cosa ha bisogno chi pratica sport? Carboidrati per reagire e proteine per ricostruire.

I carboidrati, infatti, hanno la funzione di **fornire energia** spendibile immediatamente, durante la prestazione e **impedire picchi ipoglicemici** con conseguente calo della performance.

**Le proteine**, invece, sono i **mattoni dei nostri muscoli**. Gli allenamenti causano, infatti, la distruzione di milioni di cellule muscolari che, per essere rigenerate hanno bisogno degli amminoacidi essenziali che si trovano nelle proteine di origine animale. Inoltre, un incremento della quota proteica nella razione consumata dopo un'intensa attività fisica, permette di



aumentare l'ossigenazione cerebrale, con miglioramento della prestazione e dei tempi di recupero.

Una soluzione veloce, completa e semplicissima per prepararci a scendere in campo è, dunque, il classico panino, a consigliarlo è il **prof. Luca Piretta, gastroenterologo e nutrizionista dell'Università Campus Biomedico di Roma**: “Per necessità gli atleti, di qualsiasi livello, hanno bisogno di una aliquota proteica importante nella loro alimentazione e **i salumi risultano essere una carta vincente, perché apportano gli amminoacidi essenziali di cui abbiamo bisogno**. Basta non superare le dosi consigliate ed abbinarli a verdure e alla giusta quantità di pane, magari integrale, per creare l'interazione perfetta tra proteine, carboidrati, vitamine e sali minerali ed essere pronti ad affrontare l'attività fisica in pochi minuti e con soddisfazione anche del palato”.

**L'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani** è un consorzio volontario senza fini di lucro, nato nel 1985 per diffondere la conoscenza degli aspetti produttivi, economici, nutrizionali e culturali dei salumi promuovendo un patrimonio alimentare unico al mondo. Tante le iniziative realizzate da IVSI in Italia: ricerche di mercato, analisi sui prodotti, seminari, degustazioni, eventi, pubblicazioni. Numerosi i programmi promozionali sviluppati all'estero: Germania, Francia, Inghilterra, Svezia, Finlandia, Belgio, Russia, Brasile, Stati Uniti, Canada, Corea del Sud, Hong Kong, Taiwan e Giappone.

Nel 2005 IVSI ha ideato il concept SalumiAmo®, un nuovo modo di intendere l'aperitivo che diventa un'esperienza sensoriale e culturale. Oltre al momento conviviale, infatti, centrali sono le informazioni sui salumi italiani, che vengono così degustati in modo piacevole e consapevole.

L'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani ha creato anche il Manifesto IVSI che raccoglie i valori identificativi delle aziende produttrici di salumi, sintetizzati in: storia e tradizione, informazione e cultura, qualità e sostenibilità, legame con il territorio, stile di vita italiano, gioco di squadra e orientamento al futuro. 7 valori che testimoniano l'impegno delle aziende a favore dei consumatori.

## **LA CAMPAGNA “SALUMI E CARNE SUINA: ENERGIA CHE E' UN PIACERE”**

L'iniziativa Wellness Cup rientra nella campagna *Salumi e Carne suina: energia che è un piacere* che mira a sensibilizzare consumatori e media sull'importanza della presenza di proteine animali in una dieta equilibrata soprattutto per alcuni soggetti come i bambini in età pediatrica, gli sportivi o gli anziani e in associazione all'attività fisica e ad un corretto stile alimentare. Tra gli obiettivi perseguiti dalla campagna, ci sono la lotta alla disinformazione sul tema nutrizionale e sulla filiera suinicola, la promozione del patrimonio tradizionale e gastronomico del nostro Paese e la valorizzazione di sistemi produttivi legati al territorio di appartenenza, come le produzioni DOP e IGP.

**Ufficio stampa IVSI** – Tiziana Formisano – 346 8734426 – 02 8925901 - [formisano@ivsi.it](mailto:formisano@ivsi.it)

**Ufficio stampa Grapho** – Gloria Amato – 06 69202304 - [gloria.amato@grapho.cx](mailto:gloria.amato@grapho.cx)



Iniziativa realizzata con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari, Forestali e del Turismo