

la Repubblica

la Repubblica | Venerdì, 13 giugno 2013

Roma Sport

pagina 2/3

Wellness Cup al Parioli

Adriano Panatta "Tennis senza età ecco la mia ricetta"

di Maurizio Rigo

«Dopo una sconfitta in un torneo a una vera atmosfera festaiola che è sempre una bella consolazione». Parla di Adriano Panatta, indimenticabile campione di tennis, ex numero 1 della classifica mondiale. «Certo che stanchissimo in giro per il mondo non era facile trovare spazi in cui poter giocare», dice Panatta che oggi vive al Tenis Club Parioli, proprio dove nasce il tennis per tutti il giorno da papà Alessandro, allenatore del circolo e padre di Niccolò. Adriano Panatta sarà il direttore della prima edizione della "Wellness Cup", torneo dedicato all'età avanzata tra sport e salute che vedrà la comparsa di personaggi del mondo dello spettacolo, probabilmente della scena musicale e dell'alta moda, per passare dalla teoria alla pratica. A partire dalle 18,30, si affronteranno Neri Marcorè, Anna Faria, Valeria Solarino, Francesco Caspari, Anna Pettinelli e molti altri ancora.

Panatta, anche lei scenderà in campo?
«No, io sono il direttore del torneo e i direttori dei tornei non giocano

alibi». Questa iniziativa si merita ancora una volta di essere a noi, quindi ne affrontata tante volte nella mia vita, cioè come una corretta alimentazione, completa di glioli nutrienti, sia alla base del benessere, soprattutto per gli sportivi. Invece sempre anziché la mia tavola e soprattutto negli ultimi anni, ho dovuto impegnarmi per trovare la forma, ma non ho mai seguito le mode e adatte diete dimagranti.

Vede che non giocherà, vuole dare qualche consiglio ai tennisti non più giovanissimi?

«Quelli che le permessi non più giovani, anzi, non le costano, possono tranquillamente continuare a giocare fino a 80, 90 anni. Fanno ancora le gare Over 80 nel mondo. E, il nostro, uno sport che può giocare fino alla fine dei tuoi giorni, gli sta molto ancora più vicino, per cui non è tanto banale, il poco trascurato ed è diventato, perché le le parti sono per effetto».

Qualche "dritta"?
«Basta non andare mai "sopra le righe", nel senso fare sforzi maggiori. Spostandosi a una certa età è meglio giocare il doppio tennis del



«**Si può giocare fino a 85 anni e oltre, attenti però al caldo e alla dieta. In dopo una sconfitta mangio però fumatriciana**

singolo, che tra l'altro è anche più divertente. Solamente qualche indimenticabile gioco ancora lo voglio a una partita».

Ma non deve arrivare la bella stagione e tutti si mettono a giocare e tennis, a cosa bisogna fare attenzione?
«Al caldo, bisogna bere molto e essere sempre bene idratati, non fare pasti troppo pesanti prima di giocare. Certo non si può mangiare una carbanara prima di giocare. E Roland Garros, tre set su 5, con 40 giochi, allora si scende (diciamo) allora per tutti. E poi consiglio sempre di giocare con il fresco, sotto la copertura per non il consumo di energia».

Il campione Adriano Panatta, 68 anni, oggi riceve il consiglio di un bambino, ha iniziato a giocare al Parioli 1978 ha vinto a Roma e al Roland Garros di Parigi

La Roma

Fonseca perde la linea mediana E tra i pali idea Pau Lopez

di Francesca Ferrazza

London Calling. Fonseca arriva, il tecnico, ilasco di firma con la Roma, è sbarcato nella mattinata di ieri nel Regno Unito per conoscere Pallotta e il management giallorosso di Daniel Ferraz. Certo, dopo aver passato una giornata a Milano con Petrachi, da lì perché del club, Sorria, stretta di mano e buoni propositi, sullo sfondo del big bang nasce la nuova Roma, una rivisitazione nei posti di comando completamente da riflettere in campo. Messico infatti di fronte alla necessità di dover credere, per taluno e rapporti, la linea dorsale della squadra - Massimo (dove?), Stefano (Fonseca?) Derek (dove?) - Fonseca, che da quando è stato avvicinato dalla Roma ha visto raddoppiare i suoi follower su Instagram, arriva con le idee chiare su quali

La Lazio

Sorpresa, Radu verso l'addio dopo dodici anni d'amore C'è il West Ham su Strakosha

di Chiara Cristofari

Il contratto lo scade mercoledì 18 giugno. La Lazio ha un'offerta che è un po' più alta di quella che il West Ham ha fatto. Ma il calciatore rumeno non ha ancora deciso. Strakosha è un giocatore di 32 anni, nato in Romania, che ha giocato per la Lazio per dodici anni. Ha fatto il capitano della squadra e ha vinto il campionato di Serie A nel 2000. È un giocatore di grande esperienza e di grande classe. Il West Ham ha fatto un'offerta che è un po' più alta di quella che la Lazio ha fatto. Ma Strakosha non ha ancora deciso. Il West Ham ha fatto un'offerta che è un po' più alta di quella che la Lazio ha fatto. Ma Strakosha non ha ancora deciso.

Il contratto lo scade mercoledì 18 giugno. La Lazio ha un'offerta che è un po' più alta di quella che il West Ham ha fatto. Ma il calciatore rumeno non ha ancora deciso. Strakosha è un giocatore di 32 anni, nato in Romania, che ha giocato per la Lazio per dodici anni. Ha fatto il capitano della squadra e ha vinto il campionato di Serie A nel 2000. È un giocatore di grande esperienza e di grande classe. Il West Ham ha fatto un'offerta che è un po' più alta di quella che la Lazio ha fatto. Ma Strakosha non ha ancora deciso.

Il Parco delle Meraviglie
14, 15 GIUGNO

Il Parco delle Meraviglie è un parco a tema che si trova a Roma. È un parco di 10 ettari, con un'area di gioco per i bambini e un'area di relax per gli adulti. Il parco è aperto tutti i giorni, dalle 10 alle 18. Il biglietto costa 5 euro. Il parco è un luogo ideale per una giornata di svago in famiglia.

MONTI
LA ROMA BOHÉMIEN

Monti è un quartiere di Roma, noto per la sua architettura e la sua atmosfera bohémienne. È un luogo ideale per una vacanza in famiglia. L'annuncio promette un'esperienza unica nel cuore di Roma.

Il contratto lo scade mercoledì 18 giugno. La Lazio ha un'offerta che è un po' più alta di quella che il West Ham ha fatto. Ma il calciatore rumeno non ha ancora deciso. Strakosha è un giocatore di 32 anni, nato in Romania, che ha giocato per la Lazio per dodici anni. Ha fatto il capitano della squadra e ha vinto il campionato di Serie A nel 2000. È un giocatore di grande esperienza e di grande classe. Il West Ham ha fatto un'offerta che è un po' più alta di quella che la Lazio ha fatto. Ma Strakosha non ha ancora deciso.



Canottieri Roma
Soci onorari,
 festa a Placido
 e Romano

Nuovo status per Michele Placido al Circolo Canottieri Roma, appena entrato nel ristretto club dei soci onorari (una super lista dove il piano da Ugo Light al principe Alberto di Monaco, da Seno Conzatti a Gianni Rivera, Fiorillo, Leo Ferretti). Inoltre al maestro Antonio Buzzati, il designer che fu firmato di logo del Circolo del club. Per festeggiare l'evento e i due ospiti d'onore, il sodalizio ha organizzato una cena a bordo piscina preceduta da una les-

to magistrale di Buzzati, e un show di Placido. Appassionatissimo nel settore principale dai soci, tra cui Roberto Chiodi (opponente canottiere), e dai vertici del sodalizio con il presidente Massimo Venetiano e il vice Stefano Brusadelli in prima fila, l'attore e regista pugliese ha recitato poesie di Neruda, Togliatti, e una versione sorprendente de «La pioggia nel pineto» di D'Annunzio. (Rn, Petr.)

Tennis Club Parioli: il caldo torrido non ferma le sfide in doppio tra attori, attrici, registi e giornalisti

«Wellness Cup», Panatta premia Meloccaro-Marcorè

La stella italiana del burlesque



Insegnante di danza classica e moderna Daisy Ciotti. 29 anni, meglio nota come «Holly's Good»

Daisy Ciotti, dai Castelli al trionfo negli Stati Uniti

Forme da pin-up, mosse sensuali e quei riccioli biondi che ricordano Marilyn: Daisy Ciotti, stella italiana del burlesque in meno di un anno, è un miscuglio di talento e passione. Nell'estate 2017 non sapeva ancora di essere una promessa di questo varietà picaresco, trucchi e abili succinti: lo ha scoperto prendendo lezioni, fino a innamorarsi di questo spettacolo satirico dell'Inghilterra settecentesca, rivisitato nel neo burlesque: più che uno strip-tense un'esplosione di traboccanti lamenti. Dieci mesi di studio e sale già sul podio della Berlin Burlesque Week: niente male per questa 28enne dei Castelli Romani, insegnante di danza classica e moderna che, dopo una carriera balmine in giro per il mondo, ha conquistato anche gli Stati Uniti. Il 9 giugno è andata in scena nel mirco-così a Las Vegas si è aggiudicata il titolo di «Most Classic Strip», nell'ambito del «Best Debut», evento burlesque più conosciuto al mondo. «L'ironia è indispensabile a parole», ha detto Daisy, meglio nota come «Holly's Good», scendendo dal suo palco più importante: «Il burlesque è espressivo, possiede, amano, arte. Per me rappresentare l'Italia a Las Vegas è stato un sogno avverato».

Stefania Moretti

Il benessere Italia è torido, e poi si mantiene sulla terra rossa, dove ieri pomeriggio un drappello di tennisti vip (attori, attrici e giornalisti, musicisti e medici) e nutrizionisti, ha dimostrato tempo e agilità eccezionali, a dispetto della colossale di mercurio ferma alla voce scaldato torrido». Cappelletto con visiera e vis, si gioca per dimostrare: l'agilità «alimentazione più spacciata uguale salute». Negli spazi del glorioso Tennis Club Parioli, si disputa la prima edizione della «Wellness Cup», torneo di doppio che mette l'accento sul valore delle proteine (i salami sono la «carta vincente»). Il maestro di casa tiene le redini del tabellone con il direttore della competizione Adriano Panatta. Chi sono i favoriti? «Due coppie, quella svizzera, Stefano Meloccaro e Neri Marcorè da una parte, Italo Ghione e Giovanni Veronesi dall'altra. I primi passano direttamente al secondo turno (grade ai bye), gli altri se la giocano tra volée e smash. Promettono bene anche Francesco Gasparri e Massimiliano Ossini. Sul campo accanto a Stefano Anna Falchi e Adriana Volpe («Dai Anna, divertiamoci»), dopo una sedata di foto ricordo. Basta vincere un set e si passa il turno. Primo premio a tutti per l'impegno e la disponibilità a diventare wellness influencer. Il trofeo lo vince Meloccaro-Marcorè che battono in finale il 2 Nicola Leoni e Alex Maronni».

Roberta Petraro



Conduttrice Adriana Volpe Foto Fortelli LaPresse

Regista Giovanni Veronesi



Direttore del torneo Adriano Panatta

Conduttore Massimo D'Avola

Nuovo Cinema Aquila

Tutte le mie notti, tanti ospiti in sala

Al Nuovo Cinema Aquila Program si apriranno per la presentazione di «Tutte le mie notti», il thriller di Manfredi Lucibello con Burton Bo-

lono, Alessio Boni e Benedetta Porceddu, quest'ultima vincitrice ai Nastri d'Argento 2019 del Premio Guglielmo Biraghi come giovane rivelazione. Tra i presenti i due registi e produttori Manenti Bros, il direttore artistico Mimmo Calopresti, il giornalista Steve Della Casa e Fabio Meloni. (P. Med.)



Gino e Fabio Meloni con Alessio Boni

SottoTraccia

Mario Egitto Paschetti



Gino «Woody» Bianchi: 30 mila virgole, dal soul all'house la sua Biblioteca di Alessandria

Collecionista familiare. In nove libri ha raccolto «o mille virgole», la sua biblioteca di Alessandria musicale, che nel tempo si è alleggerita per ormai datati e irrimediabili noia. Gino «Woody» Bianchi (se parlo di me gli viene «liberato» dal ragazzo per gli occhiali biondi come quelli del regista newyorkese) rimane affascinato dalla figura misteriosa del disc jockey (nel '70 si chiamava ancora così), quando accompagna la sorella a ballare al Club club in via Goffredo Mameli. Dopo aver stretto amicizia con il resident acquista i primi 45 giri, finché viene coinvolto in



Gino «Woody» Bianchi

consiglio per le feste pomeridiane. Nel decennio successivo suona al Barracuda in largo dei Giardini, dopo le 3 al boss Giorgio per capire i segreti del suo monarca Marco Trani. Itinerante per 30 anni tra Roma e la Grecia (Atene, Zante, Mykonos) ha all'attivo 300 tracce tra produzioni e remix. Aperto alle commedie, una con una matrice come funk, soul, R&B, disco e house. In estate sarà al Santo di Traversere e nella location gemella di Brignano.

Stefania Moretti

TENNIS CLUB PARIOLI

Wellness cup: alimentazione e sport, il «doppio misto» vincente

Star e vip alla prima edizione del torneo per diffondere la corretta alimentazione

di Giuseppe Cucinotta e Sabina D'Oro



La salute è come una partita di tennis nella quale una corretta alimentazione e una costante attività fisica rappresentano gli “ace” e gli “smash” che consentono di sconfiggere pericolosi avversari. Il rapporto fra benessere psico-fisico, equilibrio alimentare e sport è stato il protagonista della prima edizione della Wellness Cup, un torneo di tennis della durata di una giornata che si è svolto al Tennis Club Parioli e al quale hanno partecipato stelle del cinema, della tv e professionisti del mondo dell'alimentazione. Anna Falchi, Adriana Volpe, Neri Marcorè, Elda Alvigini, Anna Pettinelli e tanti altri, fra uno scambio sotto rete e un servizio, hanno sottolineato come il vero “doppio misto” vincente sia rappresentato da alimentazione e sport.

Altri video articoli

In esclusiva per **CORRIERE TV**



Macerie e borghi spopolati, a piedi tra i

15 giugno 2019



Annalisa e l'impegno (musicale) per

14 giugno 2019

L'homo sapiens correva, noi ci siamo impigriti

La competizione, promossa dall'IVSI con il contributo del Ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo, ha avuto un direttore d'eccellenza come Adriano Panatta: «Questa iniziativa mi mette ancora una volta di fronte a una questione affrontata tante volte nella mia vita – ha commentato - 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 o adottato diete drastiche». La stella del torneo, il campione da battere, è stato Neri Marcorè che, rispettando le previsioni di molti, ha trionfato in coppia con Stefano Meloccaro. «Salute ed attività fisica rappresentano un binomio imprescindibile – ha spiegato -. L'Homo Sapiens correva e camminava ogni giorno, poi con l'avanzare della modernità l'essere umano si è impigrito, perché la tecnologia lo ha portato a muoversi di meno. Campagne di sensibilizzazione come la Wellness Cup sono essenziali, hanno un valore simile a quello della prevenzione nel campo sanitario».



TENNIS



Vip e nutrizionisti: tutti in campo per la “Wellness Cup”

Torneo di tennis promosso dall'Istituto Valorizzazione dei Salumi Italiani (IVSI), con il contributo del Ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo

venerdì 14 giugno 2019 15:33

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 ieri hanno impugnato la racchetta per vincere la prima edizione della "Wellness cup", il torneo di tennis promosso dall'Istituto Valorizzazione dei Salumi Italiani (IVSI), con il contributo del Ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo.

Presso il Tennis Club Parioli di Roma, si sono sfidati in un agguerrito torneo di doppio Neri Marcorè, Anna Falchi, Adriana Volpe, Elda Alvigini, Marco Bonini, Giovanni Veronesi, Jimmy Ghione, Stefano Melocco, Francesco Gasparri, Massimiliano Ossini e Anna Pettinelli.

A dirigere la competizione 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"*. La vittoria finale è andata alla coppia Marcorè-Melocco che hanno trionfato in finale con un secco 6-3.

ATP

Panatta: "Berrettini da top 10. E in 2-3 anni Tsitsipas sarà n. 1"



Adriano legge il futuro azzurro: "Matteo è alto, potente, ha fiducia e sta crescendo bene, con lentezza. Fognini non mi stupisce, ora in campo tiene a posto i nervi. E il greco ha ancora grandi margini di miglioramento"

Valerio Piccioni

13 giugno - 19:14 - ROMA



Matteo Berrettini, 23 anni, Afp

Tennis club Parioli, metà pomeriggio, Matteo Berrettini ha appena travolto Karen Khachanov, numero 9 al mondo, a Stoccarda. Adriano Panatta sta per andare a dirigere la Wellness Cup, un torneo di doppio con diversi personaggi dello spettacolo in campo. "Berrettini? Lo vedo molto bene. La prima volta che lo seguii all'Aniene dissi: può diventare un giocatore di tennis. Ora lo è diventato. Sta migliorando gradualmente e questo rafforza quelli che sono i miglioramenti di un giocatore. E' un tennista molto potente, è molto alto, serve bene. Ho molta fiducia in lui". Dove può arrivare? E' sempre difficile dirlo. Comincia ad avere un'ottima classifica e spero possa raggiungere i primi 20, magari i primi 10, gli auguro tutto il bene perché è un ragazzo straordinario".

VOTO TSITSIPAS– Chi nei primi 10 già c'è è Fabio Fognini. “E non me ne sorprendo, sono anni che dico: Fognini deve stare fra i primi 10, è il posto che gli compete. Vediamo se riesce a migliorare ancora, mi sembra che ora stia meglio in campo come sistema nervoso, gli auguro di giocare ancora bene”. Nella hit parade mondiale il ricambio ancora non c'è: Nadal ha fatto 12 al Roland Garros e i primi tre sono sempre loro... “Nadal è un caso più unico che raro, Federer è un caso da extraterrestre se a quasi 40 anni gioca a quei livelli lì, Djokovic a 33 anni è il numero uno. I giovani faranno un po' più fatica, ma alla fine questi tre si leveranno di mezzo e toccherà alla nuova generazione”. E chi prenderà il comando? “Quello che preferisco è Tsitsipas. Mi piace molto come gioca e poi ha ancora margini di miglioramento e qualche difetto: se glielo mettono a posto in 2-3 anni può diventare il numero 1”.

2

[Leggi i commenti](#)

Stoccarda, Berrettini ai quarti



CIBO E MENTE – Visto che il pomeriggio è dedicato a “sport e nutrizione”, promosso dall'Istituto di Valorizzazione dei Salumi Italiani, Adriano risponde pure alla “leggenda” che lo voleva in difficoltà a combinare attività sportiva di alto livello e sana alimentazione. “Vi confondete con Bertolucci...Mai avuto problemi a mantenermi nel peso, magari come tutti ho faticato dopo la fine della carriera. Quando giocavo, certo non durante un torneo, mi concedevo un'amatriciana, una pizza napoletana. Anche perché tutto questo fa bene anche alla mente”. Ultima battuta sulla “sua” Roma. “Non so chi prenderanno, onestamente non conosco il nuovo allenatore. Non sono così esperto da giudicare i nomi che si fanno. C'è una cosa che mi di dispiace, secondo me nei confronti di De Rossi si sono comportati molto male”.

Condividi:



Commenti:



Adriana Volpe a Anna Falchi conquistano il web con un selfie

Adriana Volpe e Anna Falchi si sono mostrate insieme sui social con un selfie scattato in occasione della prima edizione della Wellness Cup, e il web ha particolarmente apprezzato

Luana Rosato - Ven, 14/06/2019 - 09:05



[commenta](#)

[Mi piace](#) 15

In occasione della Wellness Cup, **Adriana Volpe** e **Anna Falchi** si sono scattate un **selfie** che ha fatto impazzire i follower di entrambe le conduttrici sommerse, in pochissimo tempo, di like ed elogi.

Il mondo dello spettacolo è sceso in campo accanto a medici e nutrizionisti in occasione della manifestazione che ha avuto luogo presso il Tennis Club Parioli di Roma.



L'intento dell'evento è stato quello di raccontare come il binomio alimentazione e sport equivalga a salute, fisica e psichica. Stelle della tv, giornalisti e medici, quindi, sono scesi in campo per la prima edizione della **Wellness Cup** e, tra questi, figuravano proprio Adriana Volpe e Anna Falchi che, durante un momento di pausa dalla manifestazione, hanno colto l'occasione per postare un selfie su Instagram.

"Siamo scese in campo per la prima edizione del Wellness Cup - ha scritto Adriana Volpe allegando lo scatto che la ritrae insieme all'amica e collega Anna Falchi - . Due fuoriclasse". Il post della [conduttrice Rai](#) ha fatto immediatamente il giro della rete e tantissimi follower si sono complimentate con le signore della tv. "Bellissime e bravissime", "Che donne in splendida forma", "Troppa bellezza in una sola foto", "Due bellezze di categoria superiore", si legge tra i numerosissimi commenti al selfie della Volpe e della Falchi. Quest'ultima, inoltre, proprio recentemente aveva dichiarato di non essere molto attaccata dagli hater: "Sui social prendo posizioni solamente per la Lazio, li uso come una vetrina delle mie passioni. Forse anche per questo tra i miei followers non ho haters, ma solo persone alle quali piaccio davvero".

SCOPRI L'OFFERTA

Vip al Tennis Club Parioli per la Wellness Cup



Al tennis Club Parioli tanti vip in campo per la Wellness cup

PERSONE

Giovedì 13 Giugno 2019 di Andrea Nebuloso



Alimentazione più sport uguale salute: variando l'ordine degli addendi, il risultato non cambia. Lo sanno bene gli atleti di eccezione che hanno impugnato le racchette al Tennis Club Parioli per vincere la prima edizione della "Wellness cup", il torneo di tennis promosso dall'Istituto Valorizzazione dei



Salumi Italiani (IVSI), con il contributo del Ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo.



APPROFONDIMENTI



SOCIETÀ

Vip al Tennis Club Parioli per la Wellness Cup

Nei campi in terra battuta sono scesi in campo per dare vita a sfide di doppio: Neri Marcorè, Anna Falchi, Adriana Volpe, Elda Alvigini, Marco Bonini, Giovanni Veronesi, Jimmy Ghione, Francesco Gasparri, Massimiliano Ossini e Anna Pettinelli e Annamaria Baccaro.



A dirigere la competizione è stato un simbolo indiscusso per il tennis italiano: Adriano Panatta. Vittoria finale per il doppio composto da Marcorè-Meloccaro. Un pomeriggio trascorso tra tante risate, una sana competizione e soprattutto un importante messaggio comune: 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.



Roma, vip e nutrizionisti in campo per vincere la Wellness cup



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 Valorizzazione dei Salumi Italiani (IVSI), con il contributo del Ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo.

Mercoledì 12 Giugno 2019, 16:42

RIMANI CONNESSO CON LEGGO

 Facebook

 Twitter

[ROMA](#)
[SFOGLIA IL GIORNALE](#)
[MILANO](#)
[SFOGLIA IL GIORNALE](#)

LE ALTRE NOTIZIE



NEL QUARTIERE PRATI
Roma, donna investita da un autobus: è stata ricoverata in codice rosso



ALLARME
Roma, emergenza rifiuti alla scuola materna San Francesco D'Assisi: i bimbi costretti in classe con le finestre chiuse per la puzza nauseabonda



Tre cadaveri bruciati e un mistero: l'ombra del serial killer a Roma

Vip al Tennis Club Parioli per la Wellness Cup



EMBED



Vip al Tennis Club Parioli per la Wellness Cup

Video di Paolo Pirrocco / Ag.Toiati Servizio di Andrea Nebuloso

Roma, vip e nutrizionisti in campo per vincere la Wellness cup

Leggo.it |  1 | 12-6-2019

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 ...

[Leggi la notizia](#)



Luana Cipriani Pronto? #Yellotto facciamo qualche tiro! #15giugno #Roma #Buongiorno #buonsabato #wellness #goodlife... <https://t.co/vFLfB8F0j0>

Persone: [adriana volpe](#) [elda alvigini](#)
Organizzazioni: [club giornalisti](#)
Luoghi: [roma valorizzazione](#)
Tags: [vip](#) [nutrizionisti](#)



RS PRO: qualità e prezzo

Fino al 30% di risparmio rispetto ai marchi leader nel settore



Rignano Flaminio

Cerca in città



SCOPRI ALTRE CITTÀ

ROMA MILANO NAPOLI PALERMO TORINO

HOME AZIENDE **NOTIZIE** EVENTI SPORT CINEMA FARMACIE

ULTIMA ORA **TECNOLOGIA** CRONACA POLITICA ECONOMIA SPETTACOLO SPORT

Roma, vip e nutrizionisti in campo per vincere la Wellness cup



Condividi con gli amici



Invia agli amici



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...

[Leggi tutta la notizia](#)

Leggo.it | 12-06-2019 16:47

Categoria: [TECNOLOGIA](#)

Home » Eventi » Vip e nutrizionisti: tutti in campo al Tennis Club Parioli per vincere...

Eventi

Vip e nutrizionisti: tutti in campo al Tennis Club Parioli per vincere la “Wellness cup”

Di Redazione - 12 giugno 2019

386



(MeridianaNotizie) Roma, 12 giugno 2019 – Domani si svolge la prima edizione del torneo di tennis dedicato ai wellness influencer, per dimostrare che il benessere inizia a tavola. 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 Valorizzazione dei Salumi Italiani (IVSI), con il contributo del Ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo.



(a cura di Cecilia Guglielmetti)

AL T.C. PARIOLI LA WELLNESS CUP

Romah24 siti > Flaminio-Parioli > Eventi > Parioli > **AL T.C. Parioli la Wellness Cup**



Tennis Club Parioli, Largo Uberto de Morpurgo, Roma, RM, Italia



Dal 13 giugno 2019 - 16:30
al 13 giugno 2019 - 21:30



06897851

Parioli | Sport

Al T.C. Parioli la Wellness Cup



Mercoledì 13 giugno al **Tennis Club Parioli** andrà in scena la **Wellness Cup 2019**, organizzata da **Adriano Panatta**.

IL PROGRAMMA

Ore 16,30: torneo di tennis di doppio con tabellone di 12 coppie con teste di serie

Ore 21,00: premiazione e cena

Eventi / Sport

Wellness Cup 2019, organizzata da Adriano Panatta



DOVE

[Tennis Club Parioli](#)[Largo Uberto de Morpurgo, 2](#)

QUANDO

Dal 13/06/2019 al 13/06/2019

 Dalle 16.30

PREZZO

GRATIS

ALTRE INFORMAZIONI



Redazione

10 GIUGNO 2019 11:34



Il prossimo 13 giugno, presso il Tennis Club Parioli, andrà in scena la **Wellness Cup 2019**, organizzata da **Adriano Panatta**.

Ore 16,30: torneo di tennis di doppio con tabellone di 12 coppie con teste di serie

Ore 21,00: premiazione e cena

Accanto a Panatta, direttore del torneo, parteciperanno esponenti dello spettacolo:

- Neri Marcoré,
- Giovanni Veronesi,
- Valeria Solarino,
- Elda Alvigini,
- Anna Falchi,
- Massimiliano Ossini,
- Anna Pettinelli

E molti altri...

L'evento è promosso dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, per dimostrare che il benessere inizia a tavola e vedrà tra gli ospiti anche il ministro Gian Marco Centinaio.



HAI VOLUTO IL ROBOT? ...ora pedala!

€399.00 -33%

ACQUISTA ORA

Fino al 27 giugno

unieuro

SALUTE | 14 Giugno 2019

“Wellness cup”, a Roma vip vs nutrizionisti in campo per la salute

Al Tennis Club Parioli di Roma, al via la prima edizione del torneo di tennis dedicato ai wellness influencer. L'attore Marco Bonini: «Mangiamo troppo e bruciamo poco. C'è sempre più bisogno di educare ad una vita sana»

di Isabella Fuggiano

Se avesse dei segreti per restare in forma, non li svelerebbe mai. «Altrimenti – dice **Marco Bonini** – che segreti sarebbero». E l'attore italiano, per dimostrare di godere di ottima salute, ieri sera è sceso in campo in occasione **della “Wellness cup”, il torneo di tennis dedicato ai wellness influencer.**

«Una sfida tra stelle della Tv e del giornalismo, medici ed esperti di nutrizione per promuovere e diffondere i corretti stili di vita, dalla sana alimentazione all'attività fisica», spiega **Monica Malvasi**, direttrice dell'Istituto Valorizzazione *Salumi* Italiani, ente che ha promosso l'evento, con il supporto del ministero delle Politiche Agricole Alimentari, Forestali e del Turismo.



ADRIANA VOLPE

Il 13 giugno inizia, al Tennis Club Parioli di Roma, la Wellness Cup. Con noi Adriana Volpe che domani scenderà in campo con il marito Roberto.

12 Giugno 2019



UNA CANZONE AL GIORNO

SEGUICI SUI SOCIAL



64,311 Fans

LIKE

Home > Eventi > Vip, giornalisti e nutrizionisti in campo per vincere la "Wellness Cup"

EVENTI

Vip, giornalisti e nutrizionisti in campo per vincere la "Wellness Cup"

ZERKALO SPETTACOLO - 12 GIUGNO 2019

0



Registrati e parti

Sono inclusi €15 di credito iniziale!

[VISITA IL SITO](#)



Tanti vip, giornalisti, medici e nutrizionisti parteciperanno domani alla prima edizione del torneo di tennis dedicato ai wellness influencer, per dimostrare che il benessere inizia a tavola

Atleti d'eccezione 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.

Atleti d'eccezione 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.

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.

A dirigere la **"Wellness Cup"** 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 Valorizzazione dei Salumi Italiani (IVSI), con il contributo del Ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo.

Tennis e sana alimentazione: a Roma c'è la Wellness Cup!

di **Marta Manzo**

0



0 SHARES 0 VIEWS

Share on Facebook

Share on Twitter

Google+ and other social media icons

Lo **sport** aiuta sicuramente a rimanere in salute, ma per gli atleti anche **mangiare bene** è fondamentale per ottenere le performance migliori.

Per questo, oggi a Roma c'è la **Wellness Cup**, il primo torneo di **tennis** dedicato ai *wellness influencer*. Una sfida tra **stelle della TV** e del **giornalismo**. Insieme a medici, nutrizionisti ed esperti di alimentazione scenderanno in campo per dimostrare che il benessere parte proprio dalla tavola.

Il torneo della Wellness Cup

Sotto l'occhio vigile del direttore **Adriano Panatta**, alle 16.30 al **Tennis Club Parioli** impugneranno la racchetta attori, giornalisti e conduttori radiotelevisivi.

Ci saranno **Neri Marcorè**, **Anna Falchi**, **Adriana Volpe**, **Elda Alvigini**, **Marco Bonini**, **Giovanni Veronesi** e **Valeria Solarino**. Così come **Jimmy Ghione**, **Francesco Gasparri**, **Massimiliano Ossini** e **Anna Pettinelli**.

Questa iniziativa – ha commentato Adriano Panatta – mi mette ancora una volta di fronte a una questione affrontata tante volte nella mia vita, cioè come una corretta alimentazione, completa dei giusti nutrienti, sia alla base del benessere, soprattutto per gli sportivi.

La sera, alle 21, la premiazione dei vincitori, seguita dalla cena.

La salute nello sport inizia a tavola

Mangiare bene è necessario per far funzionare meglio il nostro corpo, anche durante l'**attività fisica**. Molti infortuni, dicono gli esperti, dipendono anche da una cattiva alimentazione. Se mancano alcuni nutrienti, oppure si assumono in momenti sbagliati, si può andare incontro a problemi come crampi, strappi o infiammazioni.

Di cosa ha bisogno il corpo di chi fa sport?

Per fare sport il nostro corpo ha bisogno di **carboidrati** e **proteine**. I primi ci danno l'energia da spendere durante l'allenamento. Impediscono alla glicemia di scendere troppo e ci aiutano ad avere performance migliori.

Le proteine, invece, ricostruiscono i muscoli, distrutti durante le sessioni di allenamento. Contengono gli **aminoacidi** essenziali per rigenerare le cellule muscolari consumate e migliorano i tempi di recupero. Inoltre, il loro consumo dopo un'intensa attività fisica apporta più ossigeno al nostro cervello.

Cosa mangiare prima di fare sport?

Prima dell'allenamento è necessario fornire al corpo il carburante adeguato. Una soluzione veloce può essere mangiare un panino farcito con i salumi, come ha spiegato **Luca Piretta**, **nutrizionista di Melarossa**.

Gli atleti hanno bisogno di una aliquota proteica importante nella loro alimentazione e i salumi risultano essere una carta vincente. Perché apportano gli aminoacidi 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'iniziativa è promossa dall'Istituto di Valorizzazione dei Salumi Italiani (IVSI) e dal Ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo.



VIP E NUTRIZIONISTI: TUTTI IN CAMPO PER VINCERE LA "WELLNESS CUP"

PUBBLICATO IL GIUGNO 12, 2019 BR38HIL2

1 di 1

SAVE THE DATE

Roma • 13 giugno 2019

Wellness Cup

Tennis Club Parioli
Largo Uberto de Morpurgo, 2 • Roma

Direttore del torneo **Adriano Panatta**

Ore 16,30: torneo di tennis di doppio con tabellone di 12 coppie con teste di serie

Ore 21,00: premiazione e cena

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

So Wine So Food

Wellness Cup: tra racchette e alimentazione



12/06/2019



PROVA
30 RISTORANTI
E GRANDI CHEF



14-23 Giugno
vinòforum
Parco Tor di Quinto (Zona Ponte Milvio)



SCOPRI
2500 VINI ITALIANI
E INTERNAZIONALI

Al Tennis Club Parioli di Roma VIP e esperti della nutrizione si incontreranno il 13 giugno per la prima edizione del torneo di tennis dedicato al mangiar sano

Attivarsi nello sport è essenziale se si vuole vivere bene. Bisogna sempre fare un po' di esercizio fisico per poter stare in forma. Ma l'esercizio da solo non basta. Quello che ci vuole è anche una corretta alimentazione che aiuta il corpo e fortifica lo spirito. Per questo il 13 giugno alle ore 16:30 si terrà al Tennis Club Parioli il Wellness Cup: il primo torneo di tennis dedicato ai wellness influencer.

Star della Tv, VIP, giornalisti, medici e esperti dell'alimentazione parteciperanno tutti insieme a questa gara per promuovere la sana e corretta alimentazione. Tra di loro ci saranno Neri Marcorè, Anna Falchi, Adriana Volpe, Elda Alvigini, Marco Bonini, Jimmy Ghione, Francesco Gasparri, Massimiliano Ossini, Anna Pettinelli, con la speciale partecipazione del ministro Gian Marco Centinaio.

Promosso dall'Istituto di Valorizzazione dei Salumi Italiani (IVSI) e dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari, Forestali e del Turismo l'evento sarà guidato da Adriano Panatta, una stella del tennis italiano che ha commentato: "Questa iniziativa mi mette ancora una volta di fronte a una questione affrontata tante volte nella mia vita, 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".

Wellness Cup, sport e alimentazione in campo

Al Tennis Club Parioli è andato in scena un pomeriggio davvero interessante: prima l'assemblea annuale dell'Assica poi un torneo con, ad incrociare le racchette, Vip e nutrizionisti

Un intero pomeriggio al Tennis Club Parioli che ha visto protagonisti esponenti dell'ASSICA, VIP e esperti della nutrizione. Il tutto infarcito con una conferenza sull'importanza delle carni italiane e con la prima edizione del torneo di tennis dedicato allo star bene

Poteva sembrare una giornata come un'altra al **Tennis Club Parioli**: divani dove fare conversazione, giocatori esperti e non, un posto tranquillo dove passare un caldo pomeriggio estivo. Ma c'è stato più di questo. All'interno della struttura del circolo si è tenuta l'assemblea annuale dell'**ASSICA**, Associazione Industriali delle Carni e dei Salumi. Non solo. Perché in seguito a prendere in mano le racchette sono stati VIP e nutrizionisti che si sono affrontati nella prima edizione del **Wellness Cup**, torneo di tennis all'insegna della sana e corretta alimentazione.

Il primo pomeriggio tutti erano presi dalla conferenza dell'ASSICA. Diversi sono stati i personaggi che hanno partecipato, come il **Presidente Nicola Levoni**, il **Direttore Davide Calderone** e il **Segretario generale Ministero della Salute Giuseppe Ruocco**. Il tema che è stato affrontato riguardava gli scenari internazionali e il futuro della filiera dei salumi italiani, ponendo anche delle analisi sui prodotti del settore più consumati dagli italiani, come il prosciutto cotto.

Dopo un po' l'atmosfera si era fatta meno seria con l'arrivo di Adriano Panatta, ex tennista italiano e direttore del torneo di tennis Wellness Cup. A prendere tutti i riflettori sono stati VIP e star della tv del calibro di **Neri Marcorè**, **Anna Falchi**, **Adriana Volpe**, **Elda Alvigini**, **Giovanni Veronesi**, **Valeria Solarino**. Non sono mancati anche i giornalisti come **Stefano Melocco** e **Francesco Gasparri**. Con tutti loro si sono aggiunti anche biologi nutrizionisti e esperti dell'alimentazione come **Monica Giovacchini**, **Lorenzo Traversetti** e il **Professor Luca Piretta**, consulente Rai e gastroenterologo dell'Università Campus Bio Medico di Roma.

“Lo sportivo ha bisogno, nella preparazione alla competizione, di un'alimentazione che veda in abbondanza proteina, senza fare una dieta eccessivamente iperproteica” spiega il **Professor Piretta** “Però l'apporto leggermente superiore a quello che viene consigliato normalmente di proteine è legato al fatto che l'aumento della massa muscolare è essenziale per uno sportivo. L'altra cosa importante è l'apporto dei carboidrati, che sono il combustibile dell'organismo. Nel pre-gara, quindi qualche ore prima, bisogna mangiare qualcosa che contenga dei carboidrati complessi come un piatto di pasta con un indice glicemico non troppo alto. Dopo invece bisogna assumere proteine per riprendere quelle perse. Fondamentali sono acqua e sali minerali.”

La giornata diventa serata e spuntano finalmente i vincitori del torneo. È la coppia Melocco – Marcorè a vincere l'ambito premio. Quest'ultimo inoltre ci rivela una piccola curiosità finale “Lo chef **Andrea Mainardi** ha creato per il festival **RisorgiMarche** un panino che prende lo stesso nome dell'evento. Molti pensano che la situazione nelle Marche sia risolta, ma non è così. C'è bisogno di attenzione su tutte le zone terremotate”.

Vip e nutrizionisti: tutti in campo al Tennis Club Parioli per vincere la "Wellness cup"

Meridiana Notizie 12 giugno 2019 19:07 Notizie da: Provincia di Roma



Fonte immagine: Meridiana Notizie - [link](#)

(MeridianaNotizie) Roma, 12 giugno 2019 – Domani si svolge la prima edizione del torneo di tennis dedicato ai wellness influencer, per dimostrare che il benessere inizia a tavola. 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,...

Leggi la notizia integrale su: [Meridiana Notizie](#)

Il post dal titolo: «Vip e nutrizionisti: tutti in campo al Tennis Club Parioli per vincere la "Wellness cup"» è apparso il giorno 12 giugno 2019 alle ore 19:07 sul quotidiano online Meridiana Notizie dove ogni giorno puoi trovare le ultime notizie dell'area geografica relativa a Roma.

Mappa Provincia di Roma



Provincia di Roma



Regione Lazio



Wellness Cup 2019, organizzata da Adriano Panatta



POSTED BY: ADMIN_NOTIZIE 10 GIUGNO 2019

Il prossimo 13 giugno, presso il Tennis Club Parioli, andrà in scena la Wellness Cup 2019, organizzata da Adriano Panatta.

Ore 16,30: torneo di tennis di doppio con tabellone...

4 Notizie

HOME

GOSSIP

NEWS

POLITICA

CUCINA

TECNOLOGIA

MUSICA

TELEVISIONE

CINEMA



Wellness cup: alimentazione e **sport**, il «doppio misto» vincente

🕒 14 Giugno 2019 💬 0

Il rapporto fra benessere psico-fisico, equilibrio alimentare e **sport** è stato il protagonista della prima edizione della Wellness Cup, un torneo di tennis ...

Source: sport [Wellness cup: alimentazione e **sport**, il «doppio misto» vincente](#)

BREAKING NEWS

La relazione è fatta serena. E? lo chiamano disordine ma è solo un'aggiustatura normale

Home / Vivere Bene / Al tennis Club Parioli tanti vip in campo per la Wellness cup



AL TENNIS CLUB PARIOLI TANTI VIP IN CAMPO PER LA WELLNESS CUP

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

Lo sanno bene gli atleti di eccezione che hanno impugnato le racchette al Tennis Club Parioli per vincere la prima edizione della "Wellness cup", il torneo di tennis promosso dall'Istituto Valorizzazione dei Salumi Italiani (IVSI), con il contributo del Ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo.

Nei campi in terra battuta sono scesi in campo per dare vita a sfide di doppio: Neri Marcorè, Anna Falchi, Adriana Volpe, Elda Alvigini, Marco Bonini, Giovanni Veronesi, Jimmy Ghione, Francesco Gasparri, Massimiliano Ossini e Anna Pettinelli e Annamaria Baccaro.

A dirigere la competizione è stato un simbolo indiscusso per il tennis italiano: Adriano Panatta. Vittoria finale per il doppio composto da Marcorè-Meloccaro.

Un pomeriggio trascorso tra tante risate, una sana competizione e soprattutto un importante messaggio comune: 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.

Tennis, consigli utili per giocare con il caldo



Al fine di avere una buona performance in campo, è fondamentale prediligere le ore fresche, indossare capi traspiranti e bere molto: i consigli di Adriano Panatta

In estate, complice il tempo libero, è possibile dedicarsi al proprio sport del cuore senza essere schiavi dell'orologio. Stando a quanto dimostrato dal **Centro Studi e Osservatori Statistici per lo Sport di CONI Servizi**, il tennis è uno dei più gettonati (dopo il calcio): a dimostrarlo è stato, infatti, un aumento di oltre il 150% dei tesserati a partire dal 2001. Ebbene sì, a praticarlo non sono solo i professionisti ma anche gli amatori che, a prescindere dall'età, intendono impugnare la racchetta e sfidarsi. L'importante è però agire in maniera responsabile onde evitare di mettere in pericolo il proprio fisico, soprattutto durante la stagione calda. Quali dunque le accortezze da adottare qualora si volesse giocare a tennis in estate? A condividere i trucchi del mestiere è stato **Adriano Panatta**, uno dei più grandi giocatori italiani della storia del tennis.

Le migliori racchette da tennis, per campioni e non

Giocare a tennis in estate, i consigli di Adriano Panatta

L'ex tennista, da sempre, presta molta attenzione al binomio salute e sport. A dimostrarlo è stata anche la sua recente partecipazione (in qualità di direttore) alla prima edizione della **Wellness Cup**, torneo di tennis organizzato al Tennis Club Parioli di Roma e promosso dall'Istituto Valorizzazione dei Salumi Italiani (IVSI), per dimostrare che il benessere inizia a tavola. Proprio così: 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 cervello. Solo così è possibile ottenere ottime performance sul campo da gioco.

"Questa iniziativa mi mette ancora una volta di fronte a una questione affrontata tante volte nella mia vita 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" - ha dichiarato l'ex tennista.

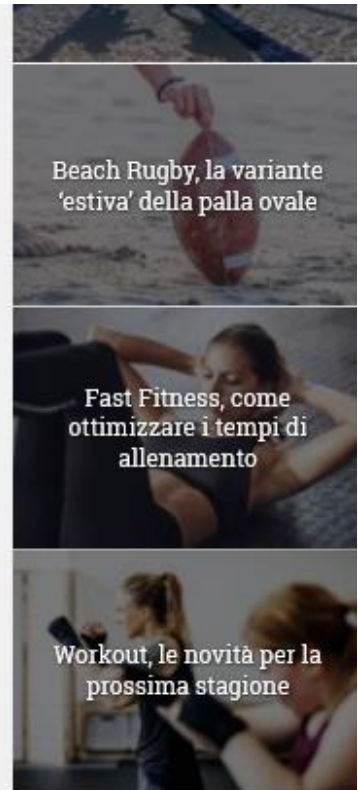


Adriano Panatta

Tennis, la base per allenarsi è innovativa

Il look del perfetto giocatore

A suo avviso tutti possono mettersi in gioco, l'importante è trovare un buon maestro e avere buon senso. In primis, qualora si volesse giocare a tennis in estate, è bene prestare attenzione all'orario: il sole non perdona bisogna quindi evitare di scendere in campo nelle ore più calde: *"Consiglio di giocare con il fresco ovvero o al mattino presto o alla sera, il discorso vale soprattutto per chi non è allenato. Giocare con il sole è faticoso"*. Da non sottovalutare poi l'importanza dell'abbigliamento che deve essere rigorosamente bianco. Il motivo? Oltre a una questione di stile è bene pensare alla praticità: questo colore, infatti, non attira (al pari dei colori scuri) i raggi del sole. A suo avviso meglio mantenere un low profile, la semplicità premia. Attenzione ai tessuti, meglio prediligere quelli tecnici in grado di far traspirare il sudore.



Sport.it è il sito che racconta in diretta i principali eventi sportivi e che raccoglie consigli su prodotti e abbonamenti per chi ama lo sport. Al fine di fornire ai suoi lettori spunti di riflessione utili al loro shopping online sono pubblicati articoli dedicati ai principali sport. Lungi dall'aver pretese di esaustività, Sport.it vuole essere una guida alla scelta semplice, veloce e comprensibile. Disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Per tutti.

"Sport.it è un sito del Gruppo editoriale GEDI al quale appartengono alcune delle più grandi testate italiane"

la Repubblica	LA STAMPA
IL SECOLO XIX	IL TIRRENO
Messaggero Veneto	IL PICCOLO
GAZZETTA DI MANTOVA	il mattino
la Provincia	la tribuna
GAZZETTA DI MODENA	la Nuova
GAZZETTA DI REGGIO	la Nuova Ferrara
Corriere Alpi	la Sentinella

Sport.it sceglie e raccomanda in

Idratazione, mai dimenticarsi di bere

Mai sottovalutare l'importanza dell'idratazione, così come dell'alimentazione: *"Bisogna bere molto, sia prima che durante e dopo l'allenamento o la gara"* – ha precisato l'ex tennista. A fornire ulteriori delucidazioni in merito è stato il Prof. **Luca Piretta**, gastroenterologo e nutrizionista dell'Università Campus Biomedico di Roma. *"Lo sport richiede sempre l'acqua: l'idratazione è fondamentale, soprattutto in estate. Un organismo che non è ben idratato difficilmente offrirà buone prestazioni"*.



Crazy Tennis Uomo Sport
Borracce Campeggio
Borraccia - Divertente Sport

19,28€
disponibile

Acquista ora



Oltre ad arrivare in campo ben idratati, nel corso dell'attività sportiva è bene reintegrare l'acqua persa: tanto più è alta la temperatura esterna, maggiore è l'apporto idrico che bisogna garantire al proprio organismo. Acqua e non solo. Ebbene sì, con il sudore si perdono anche sali minerali che devono essere necessariamente reintegrati. Va bene anche ricorrere a una banana: è infatti un'ottima fonte di potassio. *"Sconsiglio gli integratori così come le barrette energetiche: non sono necessari. L'alimentazione, nel suo insieme, fornisce tutto quello di cui abbiamo bisogno"* – ha suggerito il nutrizionista.

Le giuste palline per giocare a tennis

Alimentazione, come fare il pieno di energia

Cosa dovrebbe dunque mangiare lo sportivo? *"Nella fase di preparazione, per aumentare la massa muscolare, sarebbe bene seguire una dieta proteica che garantisca un sufficiente apporto di proteine (sia animali che vegetali). Via libera dunque ad alimenti come, ad esempio, pollo pesce, carne e legumi. Quando però arriva il momento della gara, il discorso è diverso: quello che ti serve è l'energia. E' bene dunque fare il pieno di carboidrati ergo, circa 2-3 ore prima dell'evento, bisognerebbe fare un pasto a base di carboidrati a lento rilascio e a basso indice glicemico. Va bene la pasta così come un panino. La scelta, ovviamente, dipende dal tipo e dalla durata del match etc."* – ha spiegato l'esperto.

E ancora: *"Nel post-gara, per reintegrare le riserve energetiche utilizzate, conviene sfruttare l'afflusso di sangue generato dall'evento appena concluso prediligendo il consumo di alimenti a base di carboidrati a rapido rilascio come cornflakes, fette biscottate con marmellata o un piatto di riso"* – ha concluso il Dott. Piretta.

che si possono acquistare online. Ogni volta che viene fatto un acquisto attraverso uno dei link presenti nel testo, SportLit riceve una commissione senza alcuna variazione del prezzo finale.

villa, i volti famosi si scatenano sulle note di dj guest star. Mentre a Firenze tutto fa fashion!

QUANDO IL PARTY PENSA "POSITIVO"

nuove tendenze e scatti rubati, tra un mare di brindisi, charity e Dolce Vita style



Foto di Sara Cervelli

Massimiliano Ossini,
Anna Pettinelli e Adriana Volpe

IL BENESSERE IN UN TORNEO DI TENNIS

Prima edizione per la *Wellness Cup*, torneo di tennis dedicato ai wellness influencer, nato per dimostrare che il benessere inizia a tavola e ospitato nei campi del Tennis Club Parioli della Città Eterna. Numerosi gli ospiti scesi in campo, tra vip, giornalisti, conduttori e medici nutrizionisti. Fra loro Neri Marcorè, Anna Falchi, Adriana Volpe, Elda Alvigini, Marco Bonini e Giovanni Veronesi, Jimmy Ghione, Francesco Gasparri, Massimiliano Ossini e Anna Pettinelli. Sotto lo sguardo attento del campione Adriano Panatta, Marcorè e Stefano Meloccaro, che hanno sfidato fino all'ultima pallina la coppia composta da Nicola Levoni e Alex Materassi, trionfano con un punteggio di 6-3.

AL GALA CHARITY L'ARTE SFIDA L'AIDS

A Palazzo Doria Pamphilj, un evento charity di sensibilizzazione e prevenzione contro l'Aids, promosso da Anlaids Lazio, associazione in prima linea nella lotta contro l'Hiv e presieduta da Massimo Ghenzer. Accoglie gli ospiti nei sontuosi saloni del '600 il principe Jonathan Doria Pamphilj, mentre all'iniziativa, che ha visto le celebrities diventare pittori realizzando opere d'arte da vendere in un'asta benefica per sostenere Anlaids, arrivano Max Giusti con la moglie Benedetta Bellini, Yvonne Sciò, Alan Cappelli, Edoardo Purgatori con la sua Livia Belelli. Ci sono Giorgio Marchesi, Stella Egitto, Maria Luisa De Crescenzo con Miguel Gobbo Diaz, Edoardo Natoli, il regista Stefano Lodovichi, l'ambasciatore d'Italia in Qatar Pasquale Salzano, Samuela Sardo, Leonardo Pasquinelli, Angelica Donati, figlia di Angelo e Milly Carlucci e molti altri. Tra i lavori creativi esposti nella



Foto di Giulio Tiberti

Alan Cappelli, Yvonne Sciò
e Giorgio Marchesi

galleria del Palazzo, anche quelli di Ferzan Ozpetek, Pierfrancesco Favino e Anna Ferzetti, Briga, Nina Zilli, Andrea Delogu e della campionessa di scherma Arianna Errigo. Raffinato menu dello chef Giuseppe Di Iorio.

BALLANDO SOTTO LE STELLE IN VILLA

Si balla a cielo aperto a Roma con il *Festival Villa Aperta*, a Villa Medici nei giardini dell'Accademia di Francia. E si va a tutto ritmo con *The Pirouettes* e la cantautrice francese Juliette Armanet, special guest della manifestazione. «Strano luogo per degli incontri» è il tema della kermesse, così come originale è quello tra lo scrittore Miguel Bonnefoy, pensionnaire di Villa Medici e l'artista visivo Lorenzo Bruschini. Un momento poetico, in cui la parola si fonde con le opere visual proiettate sulla facciata rinascimentale della Villa. Live set con Fishbach, Inuït, Fakear, Thylacine e artisti d'Olttralpe che da decenni rivoluzionano la scena musicale, tra cui Cut Killer, Dj Gregory e Dj Deep. Poi l'omaggio a due personalità che hanno cambiato la storia della poesia e della drammaturgia: Alda Merini e Antonin Artaud.



Juliette
Armanet

The Pirouettes



Fabio Rovazzi e
Ricardo Guadalupe

Carolina Crescentini
e David Trezeguet

TUTTI PAZZI PER ROVAZZI

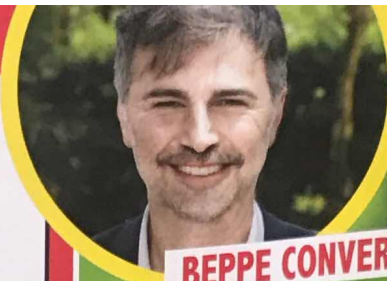
Innamorato e sorridente, Fabio Rovazzi è arrivato in compagnia della sua fidanzata Karen per l'opening della prima boutique romana della prestigiosa maison d'orologeria svizzera Hublot a piazza di Spagna. A scendere i gradini dell'affollata scalinata di Trinità dei Monti e a tagliare il nastro d'inaugurazione dello store, insieme al cantante e youtuber anche il Ceo di Hublot Ricardo Guadalupe, l'Ambassador del marchio e campione David Trezeguet, l'attrice Carolina Crescentini. Tra momenti *Dolce Vita* e style da *Vacanze Romane*.



Fabio Rovazzi
e Karen

MIO

Il tuo settimanale per la famiglia



BEPPE CONVERTINI

«Vorrei che mio padre fosse orgoglioso di me»

MARA VENIER



«A luglio si sposa mio figlio. Le vacanze? Chissà! Potrei essere impegnata...»



Rocco Siffredi

INTERVISTA ESCLUSIVA

«Devo smaltire la fila di attrici che vogliono lavorare con me!»



Luca Argentero e Cristina Marino verso l'altare
Al dito dell'attrice è spuntato l'anello!

TUTTI I PROGRAMMI DELLA TV DAL 29 GIUGNO AL 5 LUGLIO



Anche Loredana le tende la mano:

«Potremmo essere una grande famiglia allargata»

PAURA PER LA POWER, OPERATA D'URGENZA IN UNA CLINICA ROMANA. E AL BANO LA VORREBBE PIÙ VICINA PER PRENDERSI CURA DI LEI:

ROMINA, TORNA A VIVERE A CELLINO!

ISSN 2465 - 2245



90026



Prezzi all'estero: A € 4,05 - B € 3,80
DK DnK 40,00 - D € 4,95 - UK € 4,99
G € 3,80 - L € 3,80 - NL € - 5,00
P € 3,80 - E € 3,80 - SV SEK 78,00
CH CHF 5,80 - CH (Canton Ticino) CHF 5,10
Data uscita 27 giugno 2019