

*Dott.ssa Marta Ciani: “Agli sportivi dico: mangiate meno proteine animali. Frequenti le cattive abitudini alimentari anche dei calciatori. Del resto Buffon è impegnato a reclamizzare le patatine fritte...”*



Roma, 21 febbraio 2018 - “Seguo molti sportivi, anche a livello europeo, e purtroppo noto come mediamente alcune categorie non si nutrano affatto correttamente... penso soprattutto ai calciatori a cui rivolgo il mio consiglio: riducete le proteine animali, tutte infiammatorie, strategia fra l'altro in linea con le indicazioni della nutrizione e della biochimica internazionale e già fatte proprie da diverse Leghe professionistiche persino negli Usa”, afferma la biologa nutrizionista Marta Ciani.

Il riferimento agli USA riguarda proprio le recenti indicazioni anche della Lega NBA di pallacanestro che invita i suoi giocatori ad optare per un'alimentazione senza carne. “I vantaggi? Si vedono nelle performance sportive”.



Dott.ssa Marta Ciani

La biologa nutrizionista Ciani prende di mira le “frequenti abitudini, incluse quelle dei calciatori, di nutrirsi con insaccati, carne rossa, formaggi e fritti... del resto ci sarà un motivo se Buffon è impegnato a reclamizzare le chips fritte industriali che gli ricordano quella della nonna...; nella mia esperienza di consulente per alcune squadre ho visto risultati insperati facendo scegliere una dieta integrale e vegetale”.

“Purtroppo - prosegue Ciani - ad alcune Federazioni però, e mi riferisco alla Lega Giovani Calciatori che

tempo fa mi chiamava ad educare i calciatori a digiuno di qualsiasi regola alimentare, sembra non andare a genio chi promuove questa sana nutrizione, tant'è che, troppo spesso, sono gli allenatori ad ergersi a nutrizionisti delle squadre, con conseguenze pericolose oltre che con evidenti ricadute negative sulle prestazioni sportive del singolo e della squadra”.

“È alquanto paradossale - conclude la biologa nutrizionista - che nella patria del cibo-spazzatura, l'America, le Leghe sportive siano più avanti di noi che vantiamo di essere patria della dieta mediterranea fondata su frutta, verdura, cereali integrali, proteine vegetali (legumi) e ridotte ed occasionali proteine animali (preferibilmente carne bianca e pesce azzurro)”.