

VareseNews

Sport e alimentazione, se ne parla a Gavirate

Pubblicato: Martedì 11 Gennaio 2011

Si parla di sport e alimentazione a Gavirate grazie alla locale società di atletica leggera: mercoledì 12 gennaio alle 18,30 il nuovo "Pala La Sportiva" nella zona del campo sportivo.

Relatrice dell'incontro, il primo della serie "Lo sport e il mondo che lo circonda", sarà la dottoressa Serena Martegani, specializzata in medicina dello sport, inserita nello staff del Campus di Varese e collaboratrice del professor Enrico Arcelli oltre a essere medico sociale di Canottieri Varese, Canottieri Gavirate e Varese Olona Nuoto.

Toccherà a lei spiegare come mantenere un rapporto corretto con il cibo da parte di chi fa attività sportiva, sia per quanto riguarda l'equilibrio alimentare sia per alcuni casi specifici come quelli di atleti che svolgono allenamenti intensi. Durante il convegno si toccherà anche l'argomento degli integratori e dei loro benefici sull'organismo.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it