

L'alimentazione nella corsa, una serata ricordando Enrico Arcelli

Pubblicato: Giovedì 2 Febbraio 2017



Importante appuntamento per tutti gli sportivi e in particolare per gli appassionati di corsa.

Venerdì 3 febbraio alle 20.45 a Gavirate, in via Ambrosis, l'Unione sportiva atletica Gavirate e Varese Track Club con la collaborazione della Federazione italiana di atletica leggera, organizzano **una serata dedicata al professor Enrico Arcelli, il luminare varesino della preparazione atletica, scomparso nell'estate del 2015.**

All'incontro interverranno il dottor **Luca Mondazzi, specialista in scienza dell'alimentazione** con una relazione sul tema "Applicazione della biologia molecolare alla nutrizione nello sport: inizio di una nuova era?" e la dottoressa **Serena Martegani, specialista di medicina dello sport** che interverrà su "L'alimentazione in atlete mezzofondiste: l'esperienza con il college dell'Insubria di Varese".

Il dottor **Stefano Righetti, cardiologo** dell'ospedale San Gerardo di Monza, centerà il suo intervento sulla prevenzione del rischio di infortuni nella corsa, mentre la dottoressa **Elena Casiraghi, specialista in alimentazione dello sport** spiegherà come attuare una **dieta antinfiammatoria.**

Per i partecipanti alla serata ci sarà inoltre la possibilità di eseguire il test AA/EPA, che svela l'**indice di infiammazione latente.**

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it