

VareseNews

Una conferenza di EcoRun Varese 2024 esplora il legame tra nutrizione e prestazioni sportive

Pubblicato: Martedì 19 Marzo 2024



 18:00 – 19:30

 Villa Recalcati

 Villa Recalcati, Piazzale Libertà

 Varese

EcoRun Varese continua con le attività di avvicinamento alla giornata della festa dell'ecologia e dello sport, che quest'anno si terrà il weekend del 20-21 aprile prossimo.

Con il ciclo di conferenze dedicate a sport, salute e ambiente, la prossima occasione è dedicata all'esplorazione del legame cruciale tra alimentazione e prestazioni sportive. Intitolato **“Carburante per l'eccellenza: strategie alimentari per atleti e appassionati di sport”**, l'evento si terrà il **22 marzo 2024**, dalle 18, presso la **Sala Convegni della Provincia di Varese** in Villa Recalcati, Piazzale Libertà.

L'evento, che vedrà la partecipazione di rinomati esperti nel campo della nutrizione e dello sport, si

propone di fornire agli atleti e agli appassionati strumenti e conoscenze fondamentali per ottimizzare le loro prestazioni attraverso una corretta alimentazione.

Tra i relatori sono previsti: **Giorgio Stabilini**, componente del Consiglio di Amministrazione di Gulliver e Responsabile degli Orti di Bregazzana, che condividerà l'esperienza di successo degli Orti di Bregazzana nell'adozione di un approccio a chilometro zero all'alimentazione; **Francesca Cherubino**, biologa nutrizionista con dottorato di ricerca, che discuterà il ruolo dell'alimentazione vegetale nel migliorare le prestazioni sportive; **Serena Martegani**, docente di fisiologia dello sport presso l'Università degli Studi dell'Insubria, che esplorerà come la nutrizione può trasformare un atleta amatoriale in un professionista o garantire miglioramenti alle prestazioni in entrambe i casi.

L'introduzione dei lavori è affidata ad **Andrea Moriondo**, Presidente del corso di Laurea in Scienze motorie dell'Università degli Studi dell'Insubria. La serata sarà moderata da **Andrea Basoli**, speaker ufficiale di EcoRun, mentre le conclusioni saranno affidate a **Pietro Pitruzzello**, docente di anatomia umana e microbiologia presso ISIS Newton Varese.

L'evento sarà preceduto dai saluti istituzionali da parte del Presidente di EcoRun Varese, **Giuseppe Micalizzi**, del Sindaco di Varese, **Davide Galimberti**, e del Presidente della Provincia, **Marco Magrini**.

Per ulteriori informazioni sull'evento EcoRun Varese 2024 visitate il sito: www.ecorunvarese.it

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it