

La Colazione dei Campioni: a Glocal un incontro su alimentazione e sport

Pubblicato: Martedì 4 Novembre 2025



 16:00 – 18:00

 Gratuito

 Biblioteca Civica

 Via Luigi Sacco, 9

 Varese

Venerdì 7 novembre Glocal proporrà un'intera giornata di incontri a tema Olimpiadi Invernali, in vista della prossima manifestazione a cinque cerchi di Milano Cortina 2026. Saranno tanti i temi trattati nel corso della giornata ([qui il programma](#)). Alle ore 16, in Sala Morselli della biblioteca civica di Varese, si terrà un incontro organizzato in collaborazione con l'**Università dell'Insubria** sul rapporto tra alimentazione e sport: "La colazione dei Campioni".

Protagonisti dell'incontro saranno **Serena Martegani**, professoressa, Università dell'Insubria, e

Giorgio Ferriero, presidente corso di laurea di Fisioterapia dell'Università dell'Insubria. A moderare il panel sarà il giornalista **Francesco Mazzoleni**.

Mangiare bene non è solo una questione di salute, ma un fattore decisivo per la prestazione sportiva. L'alimentazione rappresenta infatti uno degli aspetti più importanti nella preparazione di un atleta, soprattutto in vista delle grandi competizioni come le Olimpiadi. Dalla corretta gestione dei nutrienti alla prevenzione degli infortuni, ciò che si porta in tavola può influire in modo diretto sulla performance e sul recupero fisico.

La partecipazione è libera e gratuita. È possibile iscriversi su Eventbrite a [questo link](#)

Tutto il programma di Glocal



La colazione dei campioni

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it