

Una domenica in Brianza all'insegna della corsa e della sana alimentazione

Scritto da Noemy Gizzi

Lunedì 12 Marzo 2012 16:36 - Ultimo aggiornamento Lunedì 12 Marzo 2012 16:55



Alle 8 di domenica mattina, un nutrito gruppo di runners (e non!) si è ritrovato davanti al Palazzetto di Rogoredo (LC) per un allenamento collettivo sotto la guida dal Dott. Luca Speciani.

L'appuntamento rientra nel ciclo "Correre in cucina", un insieme di iniziative promosse in preparazione della Milano City Marathon del 15 Aprile.

Durante le due ore di allenamento, Luca ha coinvolto il gruppo con esercizi, andature, spiegazioni di tecnica di corsa, fartlek, passaggi su sterrato, battute spiritose e aneddoti, secondo un approccio di tipo interattivo che da sempre lo contraddistingue. Il ritmo è stato intenso ma sostenibile, e, complice anche la bella giornata, alla fine tutti si sono ritrovati piacevolmente stanchi e.. affamati!

Quindi, dopo una doccia ristoratrice, tutto il gruppo si è spostato in un ristorante di Casatenovo, dove gli chef avevano allestito un ricchissimo e scenografico brunch a buffet: torte salate, quiche, uova, insalate, primi e secondi piatti caldi, yogurt, marmellate, dolci, biscotti, centrifugati di frutta e verdure fresche. C'era davvero di tutto... e tutto rigorosamente di provenienza biologica!

I partecipanti hanno potuto gustare le prelibatezze e riprendersi dalle fatiche dal mattino all'interno della veranda del ristorante, un ambiente spazioso e luminoso che ha incentivato la convivialità e la condivisione di esperienze e curiosità sul mondo della corsa.

Il pomeriggio è poi proseguito con il test bioimpedenziometrico (BIA), effettuato dal dottor Speciani per rilevare la composizione corporea e accertare il livello di idratazione dei partecipanti. A ciascuno è stato rilasciato un report con l'esito del test accompagnato da indicazioni di carattere nutrizionale.

A tutti i partecipanti è stata anche consegnata una copia omaggio del libro "Guida pratica alla Dieta GIFT", oltre che una cartelletta personalizzata contenente materiale informativo sul BIA

Una domenica in Brianza all'insegna della corsa e della sana alimentazione

Scritto da Noemy Gizzi

Lunedì 12 Marzo 2012 16:36 - Ultimo aggiornamento Lunedì 12 Marzo 2012 16:55

test e sulle esperienze di atleti di vertice del mondo dell'ultramaratona italiana.

La giornata si è conclusa con un intervento di Luca Speciani, che ha tratto spunto dall'esito dei test per spaziare su tematiche legate ad evoluzione, dieta di segnale, attivazione metabolica, reale significato di ingrassamento e dimagrimento, qualità dei cibi, legame tra alimentazione, salute e performance sportive, utilizzo di integratori, importanza del movimento fisico. Due ore di full-immersion, che tutti i partecipanti hanno dimostrato di apprezzare particolarmente (tantissime le domande) e che evidenziano quanto i runners, ma più in generale gli sportivi, siano sensibili a questi temi.

Alla luce dei feedback raccolti, si è trattato certamente di un momento di condivisione e socialità molto positivo. Emerge in tutta la sua bellezza l'aspetto che più caratterizza questo mondo: voglia di stare insieme e condividere esperienze, fare a tavola scelte di qualità per sentirsi fisicamente bene e prendersi cura di sé, ricercare il consiglio di un esperto per sciogliere dubbi o saziare semplici curiosità, coltivare la propria consapevolezza per non diventare schiavi dei paradigmi proposti dai media. Bel mondo quello della corsa, non c'è che dire.