

«Rinuncio ai tortellini per vincere a Pechino»

Valentina Vezzali ha partecipato a un congresso sull'alimentazione corretta: «Mi metto sempre in discussione»

Un congresso di due giorni per parlare di alimentazione corretta e per mettere la dietologia come elemento essenziale nella vita dello sportivo moderno. All'hotel Hilton sono intervenuti ricercatori e specialisti di tutto il mondo, che si sono confrontati sui loro studi affrontando diverse tematiche come l'obesità, lo stress, l'invecchiamento e le nuove frontiere nutrizionali nello sport. Al congresso ha preso parte anche Valentina Vezzali, fioretista e vanto dello sport italiano. La jesina ha così avuto modo di raccontare la sua testimonianza su come una dieta alimentare corretta possa aiutare ad ottenere risultati migliori. Anche per vincere a Pechino...

Hai dovuto apportare dei cambiamenti alla tua alimentazione?

«Ho una mamma emiliana che vive per cucinare. La mattina quando mi svegliavo mi chiedeva cosa volevo per pranzo. I suoi piatti migliori erano i tortelli cucinati nei modi più svariati, era una cucina molto proteica e grassa,

dopo pranzo mi veniva un "abbiocco" incredibile. Prima di Atene, mangiavo male e avevo il colesterolo a mille, nonostante tutto riuscivo lo stesso a vincere, poi però con il tempo insieme al mio preparatore ci siamo chiesti perché non cercare di essere più forti, seguendo un'alimentazione che mi permettesse di aumentare le performance sportive. Così ho scoperto la cosiddetta "dieta a zona", si tratta di non fare passare più di 5 ore tra un pasto e l'altro, la giusta alternanza tra proteine, carboidrati e grassi. Temevo fosse difficile seguirla stando in giro per il mondo, invece non è stato così».

Cosa consigli a un giovane sportivo?

«Credo siano fondamentali gli Omega 3, la loro costante assunzione permette un notevole aumento della concentrazione, senti meno la stanchezza. Ad esempio in uno sport come il mio, la scherma, si inizia la mattina alle 9 e si finisce la sera, ma tra una gara e l'altra possono passare anche quattro ore».

Quindi non è stato molto faticoso

cambiare abitudini alimentari?

«No, assolutamente, perché mangiamo meno, ma più spesso durante l'arco della giornata».

Come ti senti in vista delle Olimpiadi?

«Domenica scorsa io e le altre ragazze ci siamo qualificate alle Olimpiadi, siamo molto felici. La stagione è iniziata bene, ora dobbiamo solo oliare i meccanismi della squadra».

Non ci nascondiamo, vai a Pechino per vincere?

«È bello mettersi sempre in discussione, le mie spalle sono piccole, ma portano un'enorme fardello. Una qualsiasi atleta quando gareggia e

vince contro di me ha solo che da guadagnare, mentre io ho solo da perdere. Comunque sognare è lecito e speriamo di dare il massimo anche questa volta».

MARCO TROZZI

