

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Mini basket Legnano: «L'alimentazione nello sport è fondamentale»

Gea Somazzi · Saturday, November 30th, 2019

Manca una corretta nutrizione anche tra i giovani cestisti del mini basket. Ne è convinto il general manager del Legnano Basket Maurizio Basilico che, dopo l'incontro informativo sull'alimentazione organizzato dai Knights, ha confermato un dato che lancia un allert: **tra i piccoli biancorossi il 10% mostra segni di obesità.**

«Purtroppo le ore di ginnastica nelle scuole sono quasi nulle e l'attività fisica che eseguono i ragazzi durante la settimana non basta – dichiara Basilico – Ecco perché risulta importante la nutrizione. Come società abbiamo deciso di svolgere incontri non solo informativi, ma anche preventivi che possano aiutare le famiglie a correggere il tiro».

[pubblicità] Basilico **ha ricordato le regole illustrate dalle dott.sse Ilaria Carelli e Michelle Castenetto del Medical Group**, il centro di riferimento del Legnano Basket. *«Seguire una sana alimentazione e una giusta attività fisica migliora il benessere psico-fisico. Anzitutto, non bisogna far saltare i pasti ai propri figli, inoltre, ricordatevi che la prima colazione è un pasto chiave per permettere ai bambini di affrontare al meglio la giornata. Evitate i cibi grassi e zuccherati e fate attenzione all'idratazione: la regola d'oro, che vale anche per gli adulti, è bere tanta acqua».*

Foto in copertina dalla pagina Facebook della società

This entry was posted on Saturday, November 30th, 2019 at 4:50 pm and is filed under [Basket, Legnano](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.