

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Academy Legnano: “Nutrizione tra psiche e sport nell’età evolutiva”

Marco Tajè · Monday, October 15th, 2018

Una serata ricca d’interesse quella organizzata da Orfeo Zanforlin, responsabile sportivo del settore giovanile dell’Academy Legnano Calcio, che ha trattato un tema assai importante e d’attualità come quello della nutrizione in età giovanile legata al mondo dello sport.

“Nutrizione tra psiche e sport nell’età evolutiva” era il titolo della serata in cui sono intervenuti il nutrizionista e biologo dottor Mattia Attilio Colombo e la psicologa dottoressa Martina Biraghi.

Si è parlato di quanto sia importante avere a disposizione di una società, non solamente calcistica, un esperto in grado di far seguire un’alimentazione sana ed equilibrata ai ragazzi, usando alimenti semplici e poco lavorati, alimenti che rispettino la stagionalità evitando cibi ricchi di grassi saturi.

Il cibo spesso viene usato dai giovani per comunicare un loro disagio e questo fondamentale aspetto, se trascurato, può portare a conseguenze pesanti sotto il profilo emotivo e comportamentale, da qui l’importanza di uno stretto rapporto tra alimentazione e psiche.

Il convegno è stato seguito da una folta ed attenta platea, perlopiù composta da genitori di calciatori dell’Academy Legnano Calcio, con il presidente Alfonso Costantino in prima fila insieme al suo vice Alberto Frattini.

This entry was posted on Monday, October 15th, 2018 at 10:02 pm and is filed under [Calcio](#), [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.