

Parma

Evento I consigli in vista della gara dell'11 settembre

Mezza maratona: ecco il carburante per correre alla grande

Il nutrizionista: «Varietà. E dieta equilibrata»

» Manca meno di un mese alla Reale Mutua Parma mezza maratona, la corsa cittadina organizzata dal Cus Parma insieme all'Agenzia Coscelli Fornaciari e Corniali, che prenderà il via domenica 11 settembre. Molti parmigiani si stanno già preparando, ecco allora i consigli del nutrizionista, Fabio Bussacchini, per abbinare agli allenamenti la corretta alimentazione. «Lo sportivo spesso non ci pensa, ma la corsa è un'attività altamente infiammatoria - spiega -. Curare l'alimentazione non è un dettaglio irrilevante, ma una buona abitudine che dobbiamo adottare per permettere all'organismo, tramite il cibo, di ottenere le migliori performance e anche di recuperare dopo un allenamento o una competizione».

Non si tratta di diete particolari, ma di consigli utili per tutti, non solo per gli sportivi. «Il principio che dovremmo sempre adottare è la varietà.



Un regime alimentare vario ed equilibrato fornisce al nostro corpo tutto quello che occorre». Questo vale per tutti i macro nutrienti, a partire dai carboidrati. «Oltre al classico grano, possiamo sperimentare miglio, sorgo, quinoa, grano saraceno, farro monococco, per attingere a vitamine del gruppo B, zinco e minerali, che sono necessari per lo sforzo fisico. Tra i cereali poi, sempre meglio prediligere quelli integrali, che mantengono basso il picco insulinico, responsa-

bile degli accumuli adiposi, e rilasciano energia in modo più lento e graduale». «Anche per quanto riguarda le proteine, è sempre bene variare. Di pesce se ne mangia troppo poco, e invece è un ottimo alimento dal punto di vista nutrizionale. Bene anche le carni, meglio se bianche, e le uova. Per molto tempo demonizzate, le uova in realtà non aumentano il colesterolo e anzi forniscono al nostro corpo proteine di qualità, vitamine e sali minerali. Anche i legumi sono preziosi, ma chi non è abituato dovrebbe iniziare a introdurli gradualmente e, preferibilmente, non in abbinamento al glutine. Quindi ai fagioli meglio abbinare il riso, invece della pasta». Anche i grassi sono una fonte importantissima di energia. Devono però essere grassi buoni, «ovvero i grassi insaturi, come l'omega 3 - chiarisce Bussacchini -. L'olio extravergine non dovrebbe mai mancare, meglio se italiano e spremuto a fred-



I cereali
«Sempre meglio prediligere quelli integrali, che mantengono basso il picco insulinico», spiega il nutrizionista Fabio Bussacchini (a sinistra).

do. E così anche la frutta secca, come noci, arachidi, mandorle, anacardi, e i semi oleosi, come semi di lino, di zucca, di sesamo, di girasole, che sono alleati preziosi. E poi frutta e verdura fresche e di stagione, per combattere i radicali liberi».

E il giorno della gara? «Ben venga una colazione abbondante, almeno due ore prima della partenza. Può essere dolce, con una bevanda, un tè, caffè di cicoria, latte vegetale o un po' di cacao amaro sciolto in una tazza di acqua bollente; e poi cereali, pane integrale con burro e marmellata oppure una crema di frutta secca. Bene anche la colazione salata, con uova o salmone, mentre gli

affettati andrebbero assunti con parsimonia per il loro contenuto in sale. Un consiglio: 20 minuti prima della gara, tre cucchiaini di olio di cocco, un combustibile perfetto se poi si deve correre».

Anche l'idratazione è fondamentale, prima, durante e dopo la gara. «Va benissimo l'acqua con l'aggiunta di sali minerali, o le bevande isotoniche, mentre è meglio evitare quelle dolci, che dopo un primo effetto gradevole in realtà aumentano la sete. Per finire, alla sera, un buon mix di carboidrati e proteine, come carni bianche e legumi, per facilitare i processi di ristoro muscolare».

Laura Ugolotti

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il «segreto»
«Venti minuti prima della gara, tre cucchiaini di olio di cocco, un combustibile perfetto se poi si deve correre», rivela il nutrizionista.

Baganzola Nuovi controlli



Canale Galasso Quel tanfo che continua a non dare tregua

Un tanfo nauseabondo che ormai sono costretti a respirare da due mesi. Gli abitanti nella zona del canale Galasso hanno già segnalato più volte la situazione, e sono arrivati i sopralluoghi dei tecnici dell'Arpae e dei carabinieri forestali, ma per ora nulla è cambiato. Sono soprattutto le famiglie - una trentina - che abitano nei due palazzi a ridosso del vecchio inceneritore a dover fare i conti con il fetore che si sprigiona dal canale. E che sperano, dopo i controlli dei giorni scorsi, in un'aria «diversa».

Il Vangelo Il commento del vescovo durante la catechesi Solmi: «La via verso la salvezza»



Le domande sull'eternità

Il vescovo: «Se non diamo risposte, rischiamo di vivere un grigiore e anche una fatica, per non dire un'angoscia».

» Nel corso della tradizionale catechesi del venerdì, il vescovo Solmi ha commentato il Vangelo della domenica: «Signore, sono pochi quelli che si salvano? - si è chiesto -. La domanda è parte di una discussione che i rabbini facevano intrattenendosi spesso in queste discussioni: da una parte c'era una scuola di pensiero che diceva con certezza che tutto Israele si sarebbe salvato; mentre altri con una visione più apocalittica riservavano la salvezza solo ad alcuni. Gesù, come sempre, non entra nel merito di queste questioni accademiche ma - spiega il vescovo - propone una parola di salvezza nei nostri confronti».

«Ma prima di entrare nel merito del Vangelo - continua Solmi - viene da farci una domanda: oggi è ancora attuale parlare di salvez-

za? Non è che questa parola sia un qualcosa di dimenticato che non abbia più significato e valore? Ci si potrebbe anche chiedere: ma perché salvarsi, per quale motivo? E forse un po' di colpa l'abbiamo anche noi. Perché oggi, in un linguaggio spesso etereo, astratto, che ha accompagnato la parola salvezza, forse è anche mancata una catechesi una predicazione, giuste e corrette sui novissimi, sulla morte, sul giudizio, il paradiso, l'inferno. Ne abbiamo parlato soltanto in forme a volte dure, drammatiche, apocalittiche, appunto; oppure la stragrande maggioranza di questi temi di carattere escatologico è andata perduta e, quindi, abbiamo anche noi un po' di colpa in questo».

«Poi - aggiunge il vescovo - c'è un genere di salvezza che è orizzonta-

le e, cioè, fa riferimento sostanzialmente ad alcune tematiche che vanno per la maggiore: penso alla tematica ambientale, per cui la salvezza è intesa in un ambiente che sia buono per tutti; oppure la salvezza intesa nella pace; o, anche, salvezza intesa come benessere al quale tutti dobbiamo partecipare. È chiaro che questi tre elementi sono importanti, ma restano non prive di risposta le domande di fondo della nostra esistenza, compresa quella di una salvezza che coinvolge tutte queste cose con il nostro destino eterno, con la vita eterna che si staglia davanti a noi. E quando a queste domande non diamo delle risposte, rischiamo di vivere un grigiore e anche una fatica, per non dire un'angoscia».

r.c.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Covid Sono 187 i nuovi contagiati nella nostra provincia. Morto un uomo di 88 anni Ancora tanti positivi, ma nessuno in intensiva

Bollettino

L'età media dei nuovi positivi in Emilia Romagna era ieri di 50,1 anni.

» Ancora tanti i nuovi positivi a Parma: sono 187. E si registra anche un decesso (un uomo di 88 anni), ma in terapia intensiva nessun paziente.

Dall'inizio dell'epidemia da Coronavirus, in Emilia Romagna ieri si sono registrati 1.802.319 casi di positività, 2.004 in più, su un totale di 10.920 tamponi eseguiti nelle ultime 24 ore, di cui 5.199 molecolari e 5.721 test antigenici rapidi. Complessivamente, la percentuale dei nuovi positivi sul numero

di tamponi fatti è del 18,4%.

I pazienti attualmente ricoverati nelle terapie intensive dell'Emilia Romagna sono 32 (-6 rispetto a giovedì, -16%), l'età media è di 63 anni. Per quanto riguarda i pazienti ricoverati negli altri reparti Covid, sono 1.172 (-44 rispetto a giovedì, -4%), età media 75,9 anni. L'età media dei nuovi positivi è di 50,1 anni.

La situazione dei contagi nelle province vede Modena con 310 nuovi casi (su un totale dall'inizio

dell'epidemia di 274.973), seguita da Bologna (307 su 369.906), Reggio Emilia (285 su 203.319), Ravenna (223 su 169.879) e Parma (187 su 151.730); poi Ferrara (174 su 128.896), Rimini (169 su 169.905) e Cesena (104 su 101.423); quindi Piacenza (101 su 92.599) e Forlì (89 su 83.502), infine il Circondario imolese con 55 nuovi casi di positività su un totale da inizio pandemia di 56.187.

r.c.

© RIPRODUZIONE RISERVATA