

AL DUCALE

Dieta da campione secondo Fioravanti

Il Festival ospita un doppio campione olimpico, Domenico Fioravanti, per una conferenza (ore 21, Palazzo Ducale) dedicata a coloro che amano lo sport. Soffermandosi sul nuoto, insieme Filippo Fortuna, Francesco Lo Frano e Cristiano Novelli, si discute sul comportamento dell'organismo sotto sforzo e su quale alimentazione sia la migliore per chi fa attività sportiva, lasciando che la scienza e la medicina sportiva incontrino l'esper-

ienza vissuta di un nuotatore di livello mondiale. L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale nel mantenimento dello stato di benessere e in particolare nella performance sportiva: la conferenza si articola in tre sezioni che, partendo dai presupposti fisiologici del metabolismo energetico, passa ad analizzare gli aspetti generali della teoria della nutrizione per arrivare infine alla corretta alimentazione dello sportivo.

