

Italia Ortofrutta e FIDAL per i giovani E'in corso la campagna "L'Ortofrutta e lo Sport" p



Bella iniziativa della nostra Federazione....L'Allenamento inizia Mangiando!

Di seguito la news!

Incentivare il consumo di frutta e verdura e promuovere corretti stili alimentari: è questo lo scopo della collaborazione tra Italia Ortofrutta e FIDAL, una partnership rivolta soprattutto ai giovani che praticano l'atletica e lo sport in generale. Il consumo equilibrato di frutta e verdura associato all'attività sportiva è l'accoppiata vincente per ottenere profondi effetti benefici per la salute, e una maggiore conoscenza di questi meccanismi è nell'interesse di tutti coloro che hanno a cuore il benessere dei ragazzi.

Per questo per tutto il 2014 Italia Ortofrutta e FIDAL sono stati e saranno artefici della campagna "L'Ortofrutta e lo Sport", un ampio ventaglio di attività in diverse città italiane in occasione dei più rilevanti eventi sportivi organizzati dalla Federazione. Corner espositivi, fornitura di frutta e verdura, distribuzione di materiale informativo: già in diverse occasioni atleti, visitatori e addetti ai lavori hanno potuto degustare gratuitamente le eccellenze ortofrutticole nazionali di stagione, documentandosi allo stesso tempo sul ruolo insostituibile di frutta e ortaggi per un'alimentazione equilibrata grazie all'elevato apporto micronutrienti e antiossidanti, tra cui vitamina "C", tocoferolo, carotenoidi e flavonoidi. Gli antiossidanti in particolare hanno la fondamentale capacità di contrastare l'azione dei radicali liberi, una caratteristica che abbinata a un corretto stile di vita e ad una sana alimentazione basata su frutta ed ortaggi rappresenta un requisito imprescindibile per il benessere psicofisico di tutte le fasce d'età e soprattutto per chi pratica sport. Concetti ben

sintetizzati nello slogan “L’allenamento inizia mangiando”, motto della campagna e insegna dei punti distributivi delle Organizzazioni dei produttori partecipanti all’iniziativa.

Andrea Errico