

# L'alimentazione sana che serve agli atleti

Lo chef bresciano Luca Barbieri ha realizzato un libro che sfata molti luoghi comuni sulle diete di chi fa sport

■ Un libro di cucina. Ancora? Con tutti quelli... sforzati e che verranno? Sì, però dedicato all'alimentazione degli atleti e di chi vuole seguire quella via culinaria per sentirsi meglio.

È l'ultima fatica dello chef bresciano, Luca Barbieri, ricercatore di nuove tecnologie e applicazioni sul sistema alimentare, assunto a livello universitario con precedenti come i libri per diabetici e per celiaci. Ricette semplici, di facile applicazione, col titolo in inglese: «Athletic culinary book».

Non un cedimento all'invasiva lingua di Shakespeare, ma un accesso universale ai suggerimenti di Barbieri, visto che a fine mese il libro sarà presentato dall'autore negli Stati Uniti dove è stato richiesto.

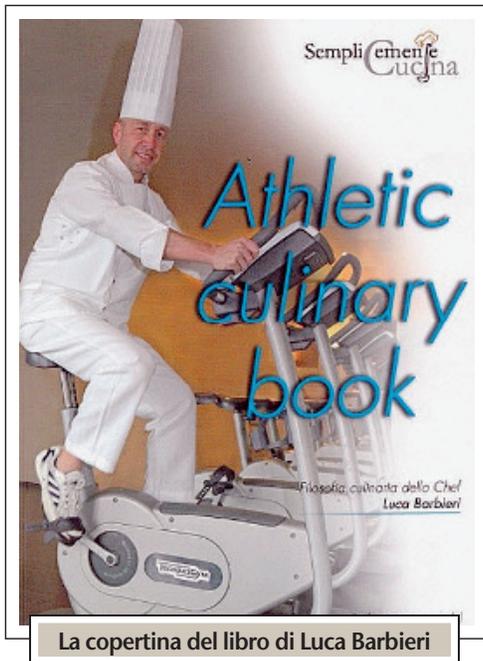
Intanto in soli due mesi sono state vendute quattromila copie dell'edizione italiana, parte dei proventi destinati all'Associazione italiana sclerosi laterale (Aisla). Il volume è stato illustrato anche in televisione sul canale di Rai2, nella rubrica «Eat parade». In prefazione il dott. Antonio Paroli, ben noto endocrinologo bresciano annota che una sana alimentazione è alla base della salute, ma sottolinea che nel mondo sportivo vigono regole alimentari mai scritte, inve-

terate diete approssimative, ipo-iper caloriche o proteiche, prive di fondamento scientifico e portatrici di rischio cardiovascolare.

Il libro di Barbieri rappresenta un creativo esercizio gastronomico applicato alla scienza, con cucina prevalentemente mediterranea, ricca di antiossidanti (frutta e verdura) e di grassi naturali.

Lo slogan «La salute vien mangiando» obbliga a mantenere un nesso ideale fra nutrizione della gente comune e dello sportivo, senza mortificare il piacere del cibo. Luca Barbieri, tra l'altro, è stato relatore al seminario sui regimi dietetici speciali per il corso di laurea in dietistica, alla Facoltà di medicina dell'Università di Brescia.

È pure consulente per le intolleranze alimentari di Medical Spa, realtà bresciana multidisciplinare per il controllo del peso corporeo. Barbieri non fa mancare nulla sulla tavola di sportivi e non, dall'antipasto al dessert, con un rispetto delle dosi che gli fa suggerire perfino quanto sale utilizzare per ogni piatto. Molte anche le erbe suggerite. Alimentando... il dolce peccato di gola.



La copertina del libro di Luca Barbieri

## Musica e assaggi dal mondo nella piazza di Rovereto

**TRENTO** Parole ed assaggi per conoscerli meglio: seguendo questa filosofia il Cinformi (Centro Informativo per l'immigrazione di Trento) in collaborazione con Slow Food, propone in questi giorni «Aspettando Terre 2011». L'iniziativa è promossa proprio con l'intento di valorizzare, attraverso la cultura del cibo e dell'arte, la convivenza tra le nuove comunità etniche che vivono e lavorano sul territorio.

Nel cuore di Rovereto, finì a domani, 12 settembre (dalle 17 alle 20 in Piazza Loreto), i pomeriggi si animano così di musiche, danze e canti tradizionali, intervallati da dibattiti letterari e culturali e assaggi dal mondo.

In particolare oggi alle 17 ci saranno musiche dal Cile ed alle 18 un dibattito sulla tavola secondo le diverse religioni, nel tentativo di scoprire anche attraverso una se-

rie di assaggi, come spesso le scelte alimentari suggerite dalle diverse religioni possano unificare i popoli; alle 19 musiche dalla Romania.

Domani pomeriggio, invece, alle 17 musiche e danze dall'Ucraina; alle 18 l'incontro con l'antropologa Cristina Balma Tivola su «Cibo, identità e metissage» ed assaggi nel segno delle diverse abitudini alimentari dei molti gruppi etnici che partecipano alla manifestazione. Conclusione in musica con il Gruppo Munay che proporrà ritmi e sonorità dall'America Latina.

Questi momenti di incontro e di festa faranno da cornice a Oriente-Occidente contribuendo, attraverso il piacere della musica, della letteratura e del cibo che accomuna tutti i popoli del mondo, alla conoscenza reciproca nel rispetto delle diversità.