



Il dottor Marco Missaglia durante il suo intervento a Colico.

COLICO - Un pubblico di cui facevano parte adulti ma anche un buon numero di calciatori in erba ha assistito presso l’auditorium “Ghisla” di Colico alla serata dedicata al tema “Alimentazione e sport”.

Organizzato dall’Usc ColicoDerviese, l’incontro ha visto l’intervento in veste di relatore del **dottor Marco Missaglia**, medico mandellese specialista in Scienza dell’alimentazione e dietologia, docente presso la Scuola nazionale di medicina di prevenzione e degli stili di vita.

Proprio dell’importanza di avere uno stile di vita corretto, come quello di chi pratica uno sport anche soltanto a livello amatoriale, ha parlato il dottor Missaglia, che è anche autore del libro *“Gusto & salute, l’ABC della sana alimentazione”*, realizzato in occasione di Expo 2015 e presentato all’esposizione universale.

Missaglia ha poi approfondito i temi dell’alimentazione dello sportivo, con particolare attenzione al problema dell’integrazione nutrizionale, dell’idratazione e della preparazione alimentare per le competizioni.

Si è parlato così di pasto pre-gara, di recupero e di integratori. Numerose e puntuali, al termine della sua relazione, le domande degli intervenuti.

A fine serata per i partecipanti vi è stato un omaggio salutistico, oltre alla possibilità di acquistare il libro *“Gusto & salute”* i cui proventi andranno in parte a finanziare il “progetto defibrillatore” del Soccorso degli alpini di Mandello.

