

Nell'ambito del Progetto Prevenzione Doping ([www.progettodoping.it](http://www.progettodoping.it)), promosso dal Ministero della Salute, ed a seguito del 53° Corso di Erice, su iniziativa della dott.ssa E. Alonzo, (Coordinatrice del GdL Alimenti e Nutrizione) e del Prof. V. Romano Spica (Coordinatore del GdL Scienze Motorie per la Salute) è stato realizzato, in Rete con i SIAN italiani, il libro **“Le ricette dello sportivo: come prevenire il doping con gusto e tradizionalità”**, destinato agli adolescenti e ai giovani-adulti che praticano attività fisica di livello compreso tra “moderata” e “vigorosa”.

Un volume agile e disponibile anche in formato elettronico, che è stato preliminarmente presentato a Bologna il 5 Dicembre e a Catania il 13 Dicembre, e che il 30 gennaio 2019 sarà ufficialmente presentato a Milano.

Si tratta di uno strumento che si sta dimostrando efficace nel promuovere e indirizzare interventi di educazione alla salute in tema Sport e Alimentazione, ma che apre anche a temi più vasti nell'ambito dell'empowerment, della peer education e della promozione della salute nel contesto degli stili di vita. È il risultato di un intenso lavoro che ha coinvolto i GdL SITL, le U.O. del progetto doping, ma anche Istituti Alberghieri, esperti di diverse discipline ed è stato reso possibile grazie alla disponibilità e professionalità di tanti colleghi afferenti ai SIAN, nell'ambito di una fattiva collaborazione con associazioni e stakeholder.

È a disposizione del personale dei Dipartimenti di Prevenzione e dei docenti di Educazione Fisica che si occupano di promozione del movimento e dell'attività motoria, nonché degli operatori delle palestre, e di quanti altri possano trarre utilità, da proposte di ricette adatte all'alimentazione pre e post gara in un contesto educativo più ampio.

Tra le premesse e gli obiettivi del Progetto Prevenzione Doping, la constatazione che i Dipartimenti di Prevenzione delle ASL costituiscono per il SSN il riferimento fondamentale sul territorio per azioni di prevenzione e promozione della salute dirette alla popolazione generale. In tale contesto l'idea di affidare la realizzazione del volume ai SIAN, che istituzionalmente sono deputati a curare trasversalmente e a “tutto tondo” la “Food Safety e Food Security”.

Si è ritenuto di dare rilievo ai semplici e naturali ingredienti della dieta mediterranea, che rappresentano una straordinaria fonte di biodiversità per la salute, eccellenti integratori per chi pratica sport ed un ottimo sostegno per lo svolgimento delle attività motorie nelle diverse fasce d'età; l'educazione alimentare, come del resto anche l'educazione motoria, richiedono uno “stile di vita”, che si fonda da un lato sui progressi della scienza, dall'altro sulla trasmissione della cultura e delle tradizioni. Si vuole pertanto creare cultura ed educazione a partire da esempi positivi, proposte fattive e dalla valorizzazione delle proprie radici, al fine di favorire un autentico empowerment di comunità ed individuale. In questa luce, l'ambito sportivo-motorio diviene un vero e proprio veicolo privilegiato di promozione della salute, in sintonia con le linee guida OMS per la diffusione

dell'attività motoria.

Per la stesura del volume la coordinatrice del GdL Alimenti e Nutrizione ha proposto ai Referenti Regionali del Progetto Prevenzione Doping ed alla Rete dei SIAN dei Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende sanitarie italiane di farsi parte attiva per predisporre, in collaborazione con differenti stakeholders (istituti alberghieri, docenti di educazione fisica, associazioni, etc) ricette salutari regionali destinate ai soggetti che effettuano attività fisica.

Al fine dell'inserimento nelle singole sezioni del volume (pre gara, post gara, razioni d'attesa, bevande) tutte le ricette sono state verificate dai componenti di una commissione di valutazione, che si è riunita in occasione del 53° Corso della Scuola Superiore di Epidemiologia e Medicina Preventiva Giuseppe D'Alessandro del Centro Ettore Majorana di Erice, diretto dal Prof. V. Romano Spica e dal dr. Enrico Di Rosa.

Nello specifico l'aspetto nutrizionale delle ricette è stato curato oltre che dai Coordinatori dei 2 GdL Alimenti e Nutrizione e GSMS, dal dott. Michelangelo Giampietro (Docente Scuola dello Sport - CONI Roma e dell'I.S.F. "Roberto Lombardi" della Federazione Italiana Tennis), dal Dott. Francesco Leonardi (Vice Presidente Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare - FEI) e da Ylenja Persi (Dietista U.O. Medicina dello Sport ASL Modena); la "preparabilità" della ricetta è stata seguita dal ricercatore gastronomico Tommaso Fara e da Francesco Guida (docente dell'I.P.E.O.A "I. e V. Florio" di Erice); infine la valutazione della tradizionalità delle ricette è stata affidata al Prof Gaetano Maria Fara.

Il Dott. Vittorio Carreri ha curato la presentazione di apertura del Volume, mentre l'editing è stato realizzato dalla dott.ssa Maristella Fardella.

Un importante lavoro di supporto è stato effettuato dal SIAN dell'ASP di Catania, attraverso due medici, tre dietiste ed un operatore informatico, che si è occupato della realizzazione grafica.

Soluzioni antiche sono state rivisitate con spirito moderno e creativo, alla luce dei criteri nutrizionali riportati nel volume, rendendole adatte ai soggetti che praticano attività fisica e valorizzando la cultura alimentare della tradizione mediterranea.

Il Volume è stato preliminarmente presentato a Bologna il 5 Dicembre, nell'ambito del Corso "Prevenire il doping attraverso la promozione di una alimentazione salutare e di una vita attiva" curato dalla dott.ssa E. Guberti e a Catania il 13 Dicembre, durante il Convegno "Costruire insieme la salute", organizzato dalla dott.ssa E. Alonzo, nella cornice dell'evento Regionale "Salus Festival". Altri eventi a Napoli promossi dalla ASL Napoli Nord e coordinati dal dr. P. Fallace, responsabile di Unità Operativa del Progetto Doping. A fine gennaio si svolgerà a Milano la presentazione ufficiale alla Stampa.

Il Volume, che è stato possibile realizzare solo grazie alla disponibilità e professionalità dei tanti colleghi afferenti ai Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) delle Aziende Sanitarie (in collaborazione con gli Istituti Alberghieri ed altri Stakeholders) ed i componenti del Progetto Doping, sarà messo a disposizione del personale dei Dipartimenti di Prevenzione e dei docenti di Educazione Fisica che si occupano di promozione del movimento e dell'attività fisica, nonché degli operatori delle palestre, e di quanti altri possano trarre utilità, da proposte di ricette adatte all'alimentazione pre e post gara.

Si tratta di uno strumento che si sta dimostrando efficace nel promuovere e indirizzare interventi di educazione alla salute in tema Sport e Alimentazione, ma che apre anche a temi più vasti nell'ambito dell'empowerment, della peer education e della prevenzione nel contesto degli stili di vita.

Elena Alonzo

Vincenzo Romano Spica

### **I riferimenti per accedere al volume (Edito da Antonio Delfino Editore):**

- <https://antoniodelfinoeditore.com/prodotto/le-ricette-dello-sportivo-come-prevenire-il-doping-con-gusto-e-tradizionalita>

- Il volume, in formato E-book, è attualmente disponibile sia su piattaforma APPLE al seguente indirizzo: <https://itunes.apple.com/it/book/le-ricette-dello-sportivo/id1444897380?l=it&ls=1&mt=11>

- sia su piattaforma GOOGLE/ANDROID al seguente indirizzo: <https://play.google.com/store/books/details?id=Y2J9DwAAQBAJ>

E' poi acquisibile anche su Amazon o sul sito [www.antoniodelfinoeditore.com](http://www.antoniodelfinoeditore.com) .

*(Per favorirne la diffusione, il costo è stato ridotto al minimo possibile con la collaborazione di tutti, dell'Editore in particolare e degli autori/curatori che hanno rinunciato ai diritti d'autore).*