

<https://www.freshpointmagazine.it/organizzazioni-di-categoria/ortofrutta-atletica-quinto-anno/>

Italia Ortofrutta alleata con l'atletica leggera per il quinto anno

Il progetto di Italia Ortofrutta e Fidal per stimolare il consumo di frutta e verdura riparte con nuovi obiettivi ed eventi

Da

Francesca Baccino

23 May 2018



E' ripartito per l'edizione 2018, la quinta, **"L'ortofrutta e lo sport – L'allenamento inizia mangiando"**, il progetto promosso da **Italia Ortofrutta** e **Fidal (Federazione Italiana di Atletica Leggera)**, che coniuga buona alimentazione e attività sportiva.

In quattro anni sono stati coinvolti migliaia di giovani e distribuiti gratuitamente 2mila tonnellate circa di frutta e verdura di qualità in circa 40 eventi sportivi di rilievo nazionale e internazionale con l'obiettivo di stimolare il consumo di frutta e ortaggi italiani, elementi fondamentali di una dieta sana ed equilibrata.

La campagna nazionale di comunicazione finanziata dall'Ue

Il miglior modo per allenarsi è anche quello di “mangiare frutta e verdura rigorosamente di stagione e rigorosamente italiana”. E' questo il concetto che è alla base del progetto. Dal **2014**, infatti, la campagna nazionale di comunicazione, sostenuta dalle Op aderenti ad Italia Ortofrutta nell'ambito delle politiche Ocm, porta le eccellenze della produzione ortofrutticola italiana direttamente sui campi dei principali eventi di atletica leggera con l'obiettivo di sensibilizzare al tema le fasce più giovani della popolazione.

“L'allenamento inizia mangiando”

Nel colorato gazebo di “L'allenamento inizia mangiando”, ormai noto a tutti gli atleti, promesse sportive, campioni e semplici visitatori possono trovare, in packaging pratici e accattivanti, i fiori all'occhiello della produzione ortofrutticola dei soci di Italia Ortofrutta, distribuiti gratuitamente insieme a tutte le informazioni sui benefici, per la salute e la forma fisica. Un modo semplice e gustoso per scoprire, ad esempio, che le fragole sono un'ottima scorta di vitamina C per il sistema immunitario, le prugne sono preziosi scrigni di potassio, calcio, fosforo e magnesio, le nocciole sono perfette per lo sport perché energetiche e nutrienti e che angurie e meloni contengono non solo zuccheri ma anche vitamine, fibre e sali minerali, preziosi alleati per essere sempre agili e scattanti.

Giovani consumatori più consapevoli

“Bisogna seminare bene e lavorare molto per ottenere prodotti ortofrutticoli di grande qualità e per tagliare i traguardi delle più importanti competizioni sportive – hanno detto **Vincenzo Falconi** e **Gennaro Velardo** rispettivamente direttore e presidente di Italia Ortofrutta della conferenza stampa che si è svolta il 22 maggio nella sede del Mipaaf a Roma-. Parlando direttamente ai giovani e alle loro famiglie, possiamo aiutarli a essere consumatori più consapevoli e a mangiare sano, riscoprendo allo stesso tempo la ricchezza e la varietà delle produzioni ortofrutticole italiane di qualità”.

“La Federazione Italiana di Atletica Leggera – ha dichiarato il presidente Fidal, **Alfio Giomi** – è impegnata in prima fila nell'educazione allo sport e alla salute: educare i nostri ragazzi al

movimento e a un'alimentazione sana è un'assicurazione sul nostro futuro. Per questo è molto importante informare e sensibilizzare gli atleti sulle proprietà nutrizionali di frutta e verdura”.

“Alimentarsi correttamente è fondamentale, non solo per potersi allenare al meglio ma anche per recuperare le energie rapidamente ed essere pronta per la seduta del giorno successivo” ha detto **Giulia Viola**, l'azzurra del mezzofondo (1500 e 5000 metri), vincitrice di 7 titoli italiani assoluti, finalista sui 1500 metri agli Europei indoor di Göteborg 2013, sui 5000 metri agli Europei di Zurigo 2014 e sui 3000 metri agli Europei indoor di Praga 2015”.

Le manifestazioni sportive in calendario con le Op associate

“**Maratona Master**” (Treviso, 25 marzo; **C.I.O. Serenestar** presente con le mele, **Fonteverde** presente con le carote Igp di Ispica)

“**Junior e promesse su pista**” (Agropoli, 1 – 3 giugno; **Fonteverde** presente con i meloni)

“**Allievi su pista**” (Rieti, 15 – 17 giugno; **San Lidano** presente con le insalate IV gamma, **Eurocirce** con le angurie, **A.BIO.MED** con i pomodorini ciliegini)

Società “Finale Oro” (Modena, 23 – 24 giugno; **Il Melograno** presente con i succhi di frutta)

“**Assoluti su pista**” (Pescara 7 – 9 settembre; **C.I.O.** presente con le mele e **A.BIO.MED** con i pomodorini ciliegini)

Evento internazionale **Golden Gala “Pietro Mennea”** (31 maggio) allo **Stadio Olimpico di Roma** appuntamento con la frutta e verdura delle Op associate