

Mangiar bene

### **A Salò la Salute è nel Piatto: giovedì l'incontro al Salo'tto della Cultura**

Il punto di partenza è che la corretta alimentazione così come la scelta consapevole degli alimenti siano fattori fondamentali per garantire una buona pratica sportiva e preservare la salute degli atleti



[Salò](#)

Pubblicato: 25 Novembre 2024 16:27

Aggiornato: 25 Novembre 2024 16:28

A Salò la Salute è nel Piatto: giovedì l'incontro al Salo'tto della Cultura.

#### **Salo'tto della Cultura: a Salò la Salute è nel Piatto**

Sport e corretta alimentazione, questi i temi al centro dell'incontro dal titolo *"A Salò la Salute è nel Piatto"* in calendario giovedì 28 novembre 2024 alle 19.30 nei locali della biblioteca di Salò - Salo'tto della Cultura di via Leonesio 4. L'incontro, a ingresso libero e su prenotazione, è organizzato dalla Canottieri Garda Salò con Synlab e Centrale del Latte. Il punto di partenza è che la corretta alimentazione così come la scelta consapevole degli alimenti siano fattori fondamentali per garantire una buona pratica sportiva e preservare la salute degli atleti.

Il tema verrà approfondito da professionisti del settore, tra i quali il dottor **Glauco Nedrotti**, esperto in nutrizione sportiva e medico dello sport di SYNLAB Santa Maria, e il dottor **Antonio Fierro**, responsabile controllo qualità, ricerca e sviluppo della Centrale del Latte di Brescia. Con loro intervengono **Marco Maroni**, Presidente della Canottieri Garda Salò e **Roberta Ghirardi**, Consigliera Comunale con delega alla biblioteca.

“Ogni anno la Canottieri avvicina allo sport centinaia di giovani atleti, ma consente anche a praticanti di ogni età di praticare diverse discipline. In tutti questi contesti l’alimentazione svolge un ruolo fondamentale, non solo per raggiungere prestazioni di livello, ma soprattutto per tutelare la salute” sottolinea il Presidente della Canottieri Marco Maroni. “Ci sembra importante condividere con i cittadini l’esperienza e le conoscenze acquisite dalla nostra società perché vadano a beneficio di tutti”.

### **A chi si rivolge**

L’incontro, a ingresso libero su prenotazione, è aperto alla cittadinanza e a chiunque voglia capire meglio come i nutrienti degli alimenti che consumiamo ogni giorno interagiscono con il nostro corpo per migliorare energia, resistenza e recupero. Ad essere toccato anche il tema della selezione e conservazione di alimenti di qualità.

In evidenza un'immagine creata con l'intelligenza artificiale.