

Già da diversi anni l'alimentazione dello sportivo e dell'atleta riscuote grande interesse, non soltanto fra gli specialisti di Scienza dell'Alimentazione, i nutrizionisti e i dietisti, ma anche fra i clinici che si occupano di prevenzione, i pediatri, gli adolescentologi, i geriatri, nonché gli operatori sportivi, i tecnici e gli allenatori, fino agli stessi dirigenti dello sport.

Questa necessità di conoscere e approfondire la materia in parte è legata al fatto che gli sportivi praticanti non sono più una sparuta schiera di atleti di vertice, ma molti, molti di più, per cui si è enormemente allargato il bacino di utenza di questa giovane e affascinante dottrina.

D'altra parte una alimentazione equilibrata e corretta, affiancata ad un valido e continuo programma motorio, caratterizzano lo *stile di vita attivo*, da tutta la comunità scientifica ritenuto l'unica e più efficace misura da adottare per prevenire e curare le patologie metaboliche – i cui dati epidemiologici sono in costante, drammatica ascesa – sostenute da gravi errori nelle abitudini alimentari, ma soprattutto da una cronica, dilagante, ubiquitaria sedentarietà.

Il nutrizionista sportivo, il medico che associa nella stessa figura professionale le conoscenze della nutrizione clinica e quelle specifiche della medicina dello sport, si è andato affermando via via nel corso di questi ultimi 10-15 anni e la sua opera è sempre

più richiesta sia dal versante sportivo (dallo sportivo amatoriale fino all'atleta di vertice) sia dal versante clinico nutrizionale in appoggio ai dietologi, ai diabetologi, ai pediatri, ai clinici-preventivisti in generale.

Fra l'altro a misura che cresce questa necessità di conoscere, di sapere, di aggiornarsi nella materia «nutrizione dello sportivo», cresce la necessità di formare sia operatori sanitari (medici, dietisti, biologi, farmacisti, fisioterapisti, ecc.), sia operatori sportivi (atleti, tecnici, allenatori, dirigenti, ecc.), perché sempre più diffusa e pressante si va facendo la richiesta di conoscere e di apprendere i segreti del binomio alimentazione e sport.

In questo caleidoscopio variegato e articolato di situazioni e di opportunità, giunge come un faro a far luce, ma anche chiarezza e dottrina, questo ponderoso volume «L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport», ultima fatica di Michelangelo Giampietro.

L'Autore, che ho avuto il privilegio di avere al mio fianco per oltre vent'anni, ha riunito in questa opera l'esperienza esaltante, clinica e nutrizionale, del Dipartimento di Medicina dell'Istituto di Scienza dello Sport del CONI, e quella affascinante e di grande responsabilità di medico di campo. Egli è stato infatti medico delle squadre nazionali di canottaggio, al seguito delle quali ha anche partecipato a due Olimpiadi.

Ma per scrivere un trattato, con la severità scientifica e la lucidità critica di cui tutta quest'opera è pervasa, l'Autore ha dovuto osservare, raccogliere, sperimentare, studiare per molti anni, con l'entusiasmo e la tenacia dello studioso appassionato, affrontando tutti gli argomenti con una onestà e un candore interiore che solo i colti possiedono.

L'opera è completa, gli argomenti, fin dalla *Parte prima*, gli «Aspetti generali», sono trattati in profondità, nessuna nozione viene data per saputa, ma di ogni meccanismo e di ogni affermazione è riferita con certissima pazienza la dottrina scientifica di supporto.

In questa maniera «L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport» risulta al tempo stesso un'opera educativa, formativa, didattica, di consultazione: d'ora in avanti chi vorrà occuparsi della scienza dell'alimentazione e dello sport dovrà leggere e studiare questo libro.

Fra l'altro, la ricchezza di schemi, di tabelle, di figure, di norme, di regole, di misure, di consigli rende la lettura di questo volume piacevole e affascinante, come una vera avventura scientifica che spazia dalla fisiologia alla clinica, dagli integratori al doping.

Penso che tutti noi che ci occupiamo di nutrizione clinica (e qualcuno anche di sport!) dobbiamo essere grati all'Autore, che con questo trattato ha voluto regalarci la più attuale e completa opera editoriale sull'argomento.

Mi aspetto e gli auguro un grande successo!

Giovanni Caldarone
Già Direttore del Dipartimento
di Medicina dell'Istituto
di Scienza dello Sport, CONI, Roma
Presidente Sezione Lazio dell'Associazione
Italiana di Dietetica e
Nutrizione Clinica