



03/01/2012 14:43 CEST - IL LIBRO

Sport e salute: la dieta quotidiana

TENNIS - Il professore **Eugenio Del Toma**, ex medico degli azzurri in Coppa Davis dal 1971 al 1974, ha scritto la seconda edizione del libro *"La dieta si fa contando i passi"*. Tra i suoi collaboratori, anche Salvatore Carbone, classificato ATP nel 2007. Un libro suddiviso in tre parti (abitudini alimentari, diete e stili di vita e obesità), **utile per l'agonista ma anche per la persona comune che punta a rimanere in forma.** *Antonio Burruni*



| | condividi



La dieta si fa contando i passi

La forma fisica è fondamentale per un atleta professionista. Ma la forma, soprattutto dopo i bagordi delle festività natalizie, è importante per chiunque, dal 3.1 che si affaccia alla stagione 2012 al tennista della domenica, per concludere con i campioni di "tennis in console" e con chi ha un rapporto col tennis prettamente televisivo. E quindi parte la corsa verso la prova costume, con un occhio di riguardo verso la dieta, dal "fai da te" ai più efficaci metodi scientifici. In soccorso a noi, alla ricerca della forma perduta, arriva la seconda edizione del libro *"La dieta si fa contando i passi"* (de "Il **Pensiero Scientifico** Editore", pp.195). Un volume che unisce studi di laboratorio ad esperienze di campo. Infatti, il libro è scritto dal professor **Eugenio Del Toma, che dal 1971 al 1974 è stato** il medico della Nazionale Italiana di Coppa Davis. Del Toma, medico specialista in Gastroenterologia ed in Scienza dell'Alimentazione, ha diretto per oltre trent'anni il Servizio di Dietologia e Diabetologia dell'Ospedale romano San Camillo-Forlanini, di cui ora è primario emerito, ed insegna presso l'Università Campus Bio- Medico di Roma. Collabora con diverse testate nazionali, è autore di libri di divulgazione scientifica ed è consulente della Rai per alcune rubriche di medicina. Inoltre, è presidente onorario dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. Ma i punti di contatto con lo sport non si fermano qui, visto che il tennis ritorna anche nelle collaborazioni, visto che Salvatore Carbone ha partecipato alla stesura dell'opera in veste di dietista. Il ventiduenne di Fondi (che compariva nelle classifiche ATP del

2007 alla casella 1369 in singolare e 1072 in doppio, con il picco di una finale nel Future di Bologna), ha messo momentaneamente da parte la racchetta per conseguire la laurea ed ora collabora con Del Toma al Campus Bio- medico in Ambulatorio di Nutrizione Clinica presso il Dipartimento di Gastroenterologia.

«È possibile concedersi i piaceri della buona tavola senza pregiudicare la propria forma fisica? Quali cambiamenti nello stile di vita risultano veramente determinanti e quali sacrifici dietetici, invece, non sono altro che il frutto di pregiudizi o di teorie prive di basi scientifiche? È vero che bastano 30 minuti di cammino al giorno per consumare le calorie di troppo? Invece di seguire diete "improvvisate" e di affidarsi al "sentito dire", è meglio abbandonare lo stile di vita sedentario per garantirsi il benessere». È quel che afferma l'autore, offrendo prove ed esempi pratici a sostegno di una tesi di fondo: **non si può realizzare una dieta efficace senza il supporto di una regolare attività fisica, tenendo presente il dispendio energetico delle attività e gli apporti energetici degli alimenti.** Di fatto, il libro si divide in tre parti: nella prima si cerca di rispondere alla domanda *«Come cambiano le abitudini alimentari?»*, la seconda si occupa di diete e stili di vita, mentre la terza tratta l'obesità, dai problemi alle soluzioni. La spiegazione di alcuni concetti, viene semplificata con l'utilizzo di schemi piramidali, come *"La piramide dell'esercizio fisico"* (con l'apice, rappresentato dal livello "molto elevato" di corsa o bicicletta veloce; passando per "l'elevato" di footing, tennis e nuoto; fino al "moderato" della passeggiata veloce, gol e bici a passeggio; per concludersi col "lieve" della passeggiata tranquilla o fare le scale lentamente), *"La Piramide delle attività"* (da quelle da "limitare",

Ultim'ora

03/01/2012 17:35

Venus a cuore aperto sulla sua malattia

03/01/2012 17:26

Tony Roche "benedice" l'accoppiata Murray-Lendl

03/01/2012 17:20

Nadal: "Battere Djokovic? Non so"

03/01/2012 17:16

Ferrer e Monfils pessimisti: "Fab Four irraggiungibili"

03/01/2012 17:13

Federer e il 2012: "Sarà fondamentale partire bene"

03/01/2012 16:06

Hopman Cup, Gruppo B: Francia o Spagna in finale

03/01/2012 12:09

Tornei WTA: OK Schiavone e Vinci

03/01/2012 09:39

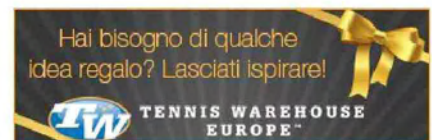
Hopman Cup, Gruppo B: Spagna-Cina 2-1

Roland Garros 2010


La leggenda di Francesca Schiavone

Tutti gli articoli sul trionfo di Francesca Schiavone: un momento da rivivere!

Partnership



Quote del giorno

"Non so se i tifosi vogliono vedermi giocare un bel tennis oppure preferiscano vedermi perdere. Magari vogliono raccontare di esserci stati la sera in cui lo ho perso"

Martina Navratilova

Rassegna stampa nazionale

02/01/2012 15:11

Murray sceglie Lendl per diventare da Slam (Martucci). Murray e Lendl, la strana coppia ossessionata dal tabù dell'erba (Piccardi)

come guardare la tv, giocare al computer e stare seduti per più di 30 minuti"; passando agli esercizi "per la flessibilità" e "per la forza"; fino agli "esercizi aerobici" ed alle "attività ricreative e sport") o la "Piramide dell'idratazione italiana" (con la base rappresentata da almeno un litro d'acqua; per salire con te, infusi, orzo, caffè decaffeinato, tutto senza zucchero; latte, centrifugati, spremute e succhi 100percento frutta; via via fino alla cima, rappresentata dalle bibite senza alcol, da bere occasionalmente).

Antonio Burruni

31/12/2011 12:39

Djokovic già rilancia, Kvitova senza limiti, ma attenti ai vecchi (Martucci)

30/12/2011 13:51

La tennisopoli sommersa (Semeraro)

29/12/2011 15:07

Il tormento di Nadal è... Djokovic (Crivelli). Per Djokovic è sempre Nadal (Zanni)

23/12/2011 18:32

Djokovic vuole il bis (Semeraro)

• [Archivio rassegna stampa nazionale](#)

Rassegna stampa internazionale

01/01/2012 14:16

Murray chiama Lendl per sfatare il tabù Slam (Mail on Sunday)

28/12/2011 01:03

La Spagna ha scelto Corretja (As)

23/12/2011 01:17

Il progetto di mamma Murray per la Fed Cup (Daily Mail)

18/12/2011 00:24

Davis: la Spagna sonda Arrese, Corretja e Bruguera (As)

14/12/2011 00:18

Costa, possibile dietrofront (As)

• [Archivio rassegna stampa internazionale](#)

Ultimi commenti

04/01/2012 01:39

Vorrei far notare a tutti che in questo momento sia Nadal che Federer sono davanti a Djokovic nella [...]

Bufalo

04/01/2012 01:21

a me davidenko è sempre piaciuto, soprattutto quello del 2009. peccato, con lui e del po al 100% sar [...]

la veronica

04/01/2012 01:19

Vedrete.. Davydenko vincerà gli australian open battendo kohlschreiber in finale

Edd l'Addolorato

04/01/2012 01:16

federer: lezione a davydenko e a chi prende ancora seriamente le esibizioni...

mario/ =\agassi

04/01/2012 01:07

Bravo Roger! Ma povero Davydenko...un ex giocatore ormai completamente fermo in campo :(

Albyvic

04/01/2012 01:00

Forza Venus....sei il mio mito... la tua classe e la tua grinta sono d'ispirazione per me.....anche [...]

Marco Williams

04/01/2012 00:52

@Fuentes: chi? Lendl? No, non lo sapevo. Ma posso anche pensare che l'essere cresciuto nella Ce [...]

ivanlendlforever

Blog: Servizi vincenti

03 JAN 2012 22:23

Ubitennis Virtual Tour 2012: Apia International Sydney ATP250

03 JAN 2012 22:21

Ubitennis Virtual Tour 2012: Heineken Open Auckland ATP250

03 JAN 2012 22:16

Ubitennis Virtual Tour 2012: Brisbane International ATP250

03 JAN 2012 22:12

Ubitennis Virtual Tour 2012: Qatar ExxonMobil Open ATP250

28 OCT 2011 19:01

Virtual Tour 2011: Valencia Open 500

Ubi TV

Samantha Stosur passa ad Asics