DI CHE COSA PARLIAMO

Le leggende metropolitane raccontano di pantagrueliche mangiate e di grandi prestazioni sportive immediatamente successive. In realtà negli ultimi anni anche l'alimentazione è diventata una scienza sempre più seguita dagi sportivi, pallavolisti in testa. Per ottenere grandi prestazioni, a ciclo continuo, quindi seguendo i ritmi frenetici del calendario del volley dei tempi moderni, è necessario curare attentamente il proprio corpo: a cominciare dalla tavola. E questo vale per gli sportivi affermati, ma anche per quelli in erba o delle categorie minori

2 Ori azzurri

Riccardo Sbertoli ha vinto come secondo di Giannelli l'Europeo 2021 e il Mondiale 2022. Ha partecipato anche ai Giochi di Tokyo dove l'Italia ha chiuso al quinto posto

Il segreto di Sbertoli «A tavola sto attento e se posso cucino io»

Il regista azzurro: «Un nutrizionista mi segue, ma senza obblighi. Il formaggio è la mia debolezza»

di **Matteo Marchetti**

Se Oliver Giroud riesce a essere grande protagonista a 36 anni raggiungendo Henry a 51 reti in nazionale inserendo il tiramisù nella dieta allora vuol dire che gli sportivi possono mangiare tutto. Non è proprio così, anzi l'equazione non regge. Il transalpino infatti è molto attento all'alimentazione e il dolce, che deve essere fatto seguendo una ricetta tramandata dalla nonna, è lo sfizio da concedersi saltuariamente. Anche Riccardo Sbertoli cura nei dettagli il menù: da 3 anni si fa seguire da un nutrizionista, con qualche limitazione ma nessun obbligo «perché l'obiettivo è stare bene con sé stessi. Deve essere una scelta di vita, se lo vuoi sei anche più motivato». Il palleggiatore di Trento e dell'Italia dimostra di avere a cuore l'argomento: «Da quando ho iniziato a curare con attenzione quello che metto in tavola mi sento meglio. Non parlo di una riduzione di peso, ma di una crescita a livello energetico e di un recupero più rapido». Ad altissimi livelli ormai l'importanza dell'alimentazione è stata recepita, l'attenzione spesso cala se si scende di categoria. «C'è una grande considerazione, giusta, per la preparazione atletica, ma l'alimentazione credo sia molto sottovalutata. Tra i giovani il nutrizionista è visto come lo specialista da cui si va per dimagrire».

Gola Non si definisce goloso Riccardo, confessando di preferire il salato al dolce. «Ho una tabella dei cibi più "favorevoli" che posso mangiare sempre e di quelli che invece devo limitare. Non esistono prodotti vietati, ma con alcuni non devo eccedere. E poi nella settimana ho sempre un giorno in cui è consentito sgarrare». Dal nutrizionista arrivano suggerimenti, mai imposizioni «perché soprattutto i giovani devono essere consapevoli di fare questa scelta per una crescita». Sbertoli adora il formaggio («purtroppo non posso mangiarne tanto») ed è un cuoco specializzato nei primi. «La mia ricetta preferita è pasta con gorgonzola e zucchine; se ci aggiungo lo speck la mia ragazza lo chiama "sugo alla Ricky"». Fra l'altro la fidanzata è molto brava a preparare i secondi così i due si completano in cucina. Ok anche il ristorante, mentre utilizzano poco il delivery. «Quasi mai. Se non mangio a casa preferisco andare in un locale anche per respirare l'atmosfera».

Mistero Nei ristoranti non trova prodotti particolari che ha assaggiato all'estero. «Una volta ci hanno presentato della carne. A prima vista sembrava pollo, l'ho mangiato, poi nella parte sotto del piatto ho visto le zampe e il becco della gallina, ma chissà cosa era! Da rabbrividire. Una delle peggiori esperienze». Riccardo assaggia di tutto adesso. «I più giovani, e pure io facevo così, tendono a mangiare solo quello che piace. Non amavo il pesce, poi ho capito quanto faccia bene e adesso lo preparo almeno 2-3 volte a settimana. Ci si allena anche a mangiare alimenti nuovi, magari con il trucco di studiare ricette che rendano il sapore più adatto al proprio gusto». Ma per festeggiare la vittoria? «Non ci sono dubbi: la pizza con i compagni. Fa gruppo: da sempre dopo la partita la cosa più bella è la pizzeria».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TEMPO DI LETTURA 2'34"

HA DETTO

L'obiettivo è stare bene con sé stessi. Recupero anche meglio

Dopo una partita la pizzeria non me la toglie nessuno

Riccardo Sbertoli

Occhio a...

Tesseramenti in crescita: +37.477 rispetto al 2021

AZIENDA SANITARIA LOCALE ROMA 1
AVVISO DI AGGIUDICAZIONE

L' ASL Roma 1, Borgo Santo Spirito 3-00193 Roma pubblica la procedura aperta suddivisa in 2 lotti, per l'affidamento della fornitura "chiavi in mano" di apparecchiature elettromedicali occorrenti ai Centri di PMA del P.O. San Filippo Neri e del Centro Sant'Anna della ASL Roma 1 Valore complessivo: € 162.047,34 + IVA comprensivo di oneri della sicurezza Data aggiudicazione: Delibera n.296 del 15/12/2022 Avviso aggiudicazione: presentazione alla G.U.E. del 19/12/2022.

Il direttore UOSD Qualità Appalti Dott.ssa Cristina Franco

Gioca in casa Riccardo Sbertoli, 24 anni, con una mela del Trentino. Il regista milanese è alla seconda stagione nella squadra di Angelo Lorenzetti, con cui ha vinto una Supercoppa Italiana. Nella foto a sinistra un'alzata di Sbertoli

IN ITALIA

Quattro Europei Nella prossima stagione saranno ospitati 4 Europei in Italia: quelli femminili sono dal 15 agosto al 3 settembre. La gara inaugurale verrà giocata dall'Italia all'Arena di Verona. Le azzurre resteranno in casa fino ai quarti, poi eventuali semifinali e finali si giocheranno a Bruxelles (Belgio). Gli Europei maschili per gli azzurri saranno tutti in Italia: dal 28 agosto al 16 settembre (finale a Bologna). Dal 15 al 25 ottobre si giocheranno in Italia anche gli Europei maschili e femminili di sitting volley

PERIODO DI ECCESSI

Feste e cibo Con un po' di attenzione si può fare

Feste che passione ma anche che maledizione. Cibo e festeggiamenti è un binomio inscindibile. Poi però arrivano i sensi di colpa e magari qualche chilo in più che viene voglia di smaltire con sistemi drastici. Come si coniuga quindi il piacere di godersi qualche giorno di relax senza fare troppi danni? Innanzitutto evitando i sensi di colpa per qualche stravizio. Lasciarsi andare ogni tanto è una "prescrizione" presente in tutte le diete anche per non accumulare tensione. Il consiglio è concentrare gli sgarri nei pranzi (o nelle cene) delle feste e non in tutti i giorni di festa. Evitare di saltare i pasti i giorni precedenti o successivi alle abbuffate, piuttosto optare per delle pietanze leggere e facilmente digeribili da alternare con eventuali pranzi più importanti. Nei giorni precedenti o successivi magari evitare il più possibile i cibi grassi e gli zuccheri, poiché questi saranno già i protagonisti principali delle nostre tavole nei giorni di festa. Godersi pranzi e cene in compagnia e magari, se si ha qualche giorno di riposo in più, cercare di aumentare il movimento con lunghe passeggiate che fanno bene sia all'umore che alla linea.

© RIPRODUZIONE RISERVATA