L'8 giugno il Golden Gala apre le porte alla genuinità made in Italy.

Italia Ortofrutta Unione Nazionale e FIDAL, Federazione Italiana di Atletica Leggera, di nuovo in campo per promuovere un corretto stile di vita con il progetto *L'ortofrutta e lo sport* - *L'allenamento inizia mangiando*

Una corretta alimentazione e una regolare attività fisica sono fattori determinanti per vivere in buona salute.

Tuttavia la frenesia quotidiana, lo stress a cui si è spesso sottoposti, la mancanza di tempo e l'assenza di un'adeguata informazione possono determinare l'insorgere di abitudini che a lungo andare si rivelano nocive per la salute.

Per questo **Italia Ortofrutta Unione Nazionale** si fa promotrice, anche quest'anno, del progetto

L'ortofrutta e lo sport - L'allenamento inizia mangiando.

L'iniziativa, giunta alla sua quarta edizione, è finalizzata a promuovere e diffondere, in particolare tra le fasce più giovani della popolazione, i principi di uno stile di vita corretto, i cui capisaldi sono un'alimentazione che contenga il giusto apporto di frutta e verdura e una regolare attività sportiva.

“Frutta e verdura sono alimenti importanti per l'organismo. Il loro contenuto in vitamine e oligoelementi è indispensabile e insostituibile per il benessere degli individui, specialmente degli sportivi e dei più giovani. Sicuramente sono più indicati per chi fa sport: verdura cruda, che contiene una buona quota di acqua di vegetazione; frutta e verdura che contengono potassio come albicocche, banane, zucchine, patate, fagiolini, agretti, ciliegie, fichi disidratati e frutta secca come mandorle, noci, nocciole e pinoli, ricchissimi in oligoelementi e vitamine del gruppo B”, sottolinea **la dott.ssa Arianna Matano, dietista e nutrizionista**.

“Particolare attenzione è da dedicare ai più piccoli, anche per loro sarebbe bene scegliere prodotti freschi e di stagione; è meglio evitare succhi, polpe di frutta, estratti o marmellate. Niente può sostituire una varia e sana alimentazione”, conclude la dott.ssa Matano.

Partner ormai consolidata di ITALIA ORTOFRUTTA è FIDAL, Federazione Italiana di Atletica Leggera

Le Organizzazioni di Produttori, aderenti all'Unione Nazionale, sono presenti con spazi informativi e con i loro prodotti durante i molteplici appuntamenti ed eventi sportivi organizzati da FIDAL, nel corso dell'intero anno 2017, in tutto il territorio nazionale.

BONTÀ, SPORT E TERRITORIO

Una partnership solida, dunque, quella tra ITALIA ORTOFRUTTA E FIDAL, che con ***L'ortofrutta e lo sport - L'allenamento inizia mangiando*** offre ai visitatori la possibilità non solo di scoprire gli aspetti nutrizionali e salutistici di un

corretto apporto di frutta e verdura nell'alimentazione, ma anche di degustare le eccellenze della produzione ortofrutticola nazionale ed esplorare i legami delle primizie di stagione con il territorio italiano.

RICCO E VARIEGATO IL CALENDARIO 2017

A fare da teatro al primo degli eventi in programma è stata la città di Ancona.

Nel capoluogo marchigiano dal 24 al 26 febbraio, in occasione dei campionati italiani master indoor e invernali di lanci, sono state distribuite le succulente mele del **C.I.O.** di Trento.

Immane appuntamento con il Golden Gala. Anche quest'anno Italia Ortofrutta è presente al Golden Gala Pietro Mennea, il più importante meeting internazionale di atletica leggera in Italia e uno degli eventi sportivi più attesi di Roma, ospitato l'8 giugno allo stadio Olimpico. A rappresentare l'Unione Nazionale, l'

**O
.P.
E
U
R
O
CIRCE**

con le sue deliziose angurie.

L'**EUROCIRCE** è una Cooperativa Agricola che opera nel settore della produzione e del commercio di ortaggi freschi fin dal 1979.

Nata per volontà di un gruppo di agricoltori, l'EUROCIRCE è composta da aziende agricole situate nei Comuni di Terracina, Sabaudia e San Felice Circeo, in quella vasta area da sempre dedicata all'agricoltura che è la Pianura Pontina.

Esperienza, ricerca e lo sviluppo di soluzioni tecnologiche innovative nei processi produttivi permettono ai soci di garantire ogni giorno frutta e verdura di ottima qualità sulle tavole dei consumatori.

Oggi l'EUROCIRCE comprende circa 110 soci produttori per lo più a conduzione familiare, che coltivano una superficie di 500 ettari di cui il 70% coperto a serre con impianti tecnologici moderni.

L'ALLENAMENTO CONTINUA!

Nuove tappe all'insegna del buon vivere attendono atleti e non solo:

Campionati Italiani Individuali Juniores

Firenze – 9/11 giugno

Campionati italiani individuali su pista Allievi

Rieti – 16/18 giugno

Campionati italiani individuali assoluti su pista

Trieste – 30 giugno/2 luglio

Finale “A” Oro

Modena – 23/24 settembre

Per informazioni:

Ufficio Stampa Italia Ortofrutta Giuliana Di Gioia - Menabò Group giuliana.digioia@menabo.com
[m](#)