

Il progetto “L’ortofrutta e lo sport – L’allenamento inizia mangiando” giunge alla quinta edizione e presenta gli obiettivi e le tappe del calendario eventi 2018. In quattro anni, migliaia di giovani coinvolti, 2000 tonnellate circa di frutta e verdura di qualità distribuiti gratuitamente in circa 40 eventi sportivi di rilievo nazionale e internazionale con l’obiettivo di stimolare il consumo di frutta e ortaggi italiani, elementi fondamentali di una dieta sana ed equilibrata.

Il miglior modo per allenarsi? Mangiando frutta e verdura rigorosamente di stagione e rigorosamente italiana. E’ il motto, all’insegna del vivere sano, del progetto

“L’ortofrutta e lo sport

– L’allenamento inizia mangiando” promosso per il quinto anno consecutivo da **ITALIA ORTOFRUTTA Unione Nazionale**

e

FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera)

, che coniuga buona alimentazione e attività sportiva con un format molto apprezzato. Dal 2014, infatti, la campagna nazionale di comunicazione, sostenuta dalle

Organizzazioni di Produttori

ortofrutticole (O.P.) aderenti ad ITALIA ORTOFRUTTA, nell’ambito delle politiche OCM, porta le eccellenze della produzione ortofrutticola italiana direttamente sui campi dei principali eventi di atletica leggera con l’obiettivo di

sensibilizzare al tema le fasce più giovani della popolazione.

Nel colorato gazebo di “L’allenamento inizia mangiando”, ormai noto a tutti gli atleti, promesse sportive, campioni e semplici visitatori possono trovare, in packaging pratici e accattivanti, i fiori all’occhiello della produzione delle **O.P.** di ITALIA ORTOFRUTTA, distribuiti gratuitamente insieme a tutte le informazioni sui **benefici, per la**

salute e la forma fisica, del consumo

di prodotti freschi di qualità. Un modo semplice e gustoso per scoprire, ad esempio, che le fragole sono un’ottima scorta di vitamina C per il sistema immunitario, le prugne sono preziosi scrigni di potassio, calcio, fosforo e magnesio, le nocciole sono perfette per lo sport perché energetiche e nutrienti e che angurie e meloni contengono non solo zuccheri ma anche vitamine, fibre e sali minerali, preziosi alleati per essere sempre agili e scattanti.

I numeri della manifestazione e il ricco calendario di eventi sportivi del 2018, in cui si svolge la distribuzione diretta dei prodotti, sono stati presentati nel corso della **conferenza stampa** che si

è svolta il 22 maggio nella prestigiosa cornice della

Sala Cavour, nella sede del Mipaaf a Roma,

e ha visto la presenza, oltre ai rappresentanti di ITALIA ORTOFRUTTA Unione Nazionale e FIDAL, delle

Organizzazioni di Produttori associate a ITALIA ORTOFRUTTA, dell'azzurra del mezzofondo **Giulia Viola**

, testimonial dell'evento, e del

Vice Ministro delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, On.

Andrea Olivero.

“In quattro anni abbiamo distribuito circa 2000 tonnellate di frutta e verdura in circa 40 eventi sportivi, raggiungendo migliaia e migliaia di giovani atleti, semplici amatori ed appassionati dell'atletica. Un mondo vivo che si muove come quello della produzione di frutta e ortaggi a cui ci accomuna la perseveranza nel raggiungere gli obiettivi, la fatica, la costanza, l'impegno. Bisogna seminare bene e lavorare molto per ottenere prodotti ortofrutticoli di grande qualità e per tagliare i traguardi delle più importanti competizioni sportive –

affermano Vincenzo Falconi e Gennaro Velardo rispettivamente Direttore e Presidente di ITALIA ORTOFRUTTA

-. Parlando direttamente ai giovani e alle loro famiglie, possiamo aiutarli a essere consumatori più consapevoli e a mangiare sano, riscoprendo allo stesso tempo la ricchezza e la varietà delle produzioni ortofrutticole italiane di qualità”.

“La Federazione Italiana di Atletica Leggera – **ha dichiarato il Presidente FIDAL Alfio Giomi**

- è impegnata in prima fila nell'educazione allo sport e alla salute: educare i nostri ragazzi al movimento e a un'alimentazione sana è un'assicurazione sul nostro futuro. Per questo è molto importante informare e sensibilizzare gli atleti sulle proprietà nutrizionali di frutta e verdura. Abbiamo scelto di farlo con ITALIA ORTOFRUTTA e con i produttori a essa associati, nei grandi eventi sportivi perché crediamo siano il momento migliore per raggiungere il numero più ampio di persone e far capire che muoversi e mangiare sano hanno effetti benefici sulla salute, specialmente nel lungo periodo”.

Alla conferenza stampa hanno preso parte, tra gli altri, i rappresentanti delle Organizzazioni di Produttori che aderiscono al progetto. In particolare, **Apo Sicilia, Eurocirce e San Lidano** con

le rispettive produzioni di punta (agrumi biologici, angurie, insalate pronte da mangiare) hanno raccolto l'invito a partecipare fin dalla prima edizione e hanno raccontato l'importanza di far conoscere, attraverso i loro prodotti, le realtà produttive che

operano sul territorio italiano nel rispetto dell'ambiente, dei lavoratori e con le migliori tecniche di coltivazione

.

La parola è passata poi a **Giulia Viola** che ha spiegato i segreti dell'alimentazione di un'atleta professionista. "Alimentarsi correttamente è fondamentale, non solo per potersi allenare al meglio, ma anche per recuperare le energie rapidamente ed essere pronta per la seduta del giorno successivo. Io, da atleta professionista, so che per raggiungere gli obiettivi che mi sono prefissata devo nutrire il mio fisico con frutta e verdura di stagione, possibilmente di provenienza certificata. Non dimentico mai di essere un'atleta, anche quando faccio la spesa" ha detto l'azzurra del mezzofondo (1500 e 5000 metri), in carriera vincitrice di 7 titoli italiani assoluti, finalista sui 1500 metri agli Europei indoor di Göteborg 2013, sui 5000 metri agli Europei di Zurigo 2014 e sui 3000 metri agli Europei indoor di Praga 2015.

Le conclusioni sono state affidate al **Vice Ministro, On. Andrea Olivero**, che ha sottolineato l'importanza per le Istituzioni di sostenere iniziative come "L'ortofrutta e lo sport" che pongono grande attenzione ai temi dei giovani e della buona alimentazione.

Ecco l'elenco delle manifestazioni sportive in calendario con le O.P. associate.

"Maratona □ Master" (Treviso, 25 marzo; **C.I.O. □ Serenestar** presente con le mele, **Fonte verde**

presente con le carote IGP di Ispica)

“Junior e promesse su pista” (Agropoli, 1 – 3 giugno; **Fonteverde** presente con i meloni)

“Allievi su pista” (Rieti, 15 - 17 giugno; **San Lidano** presente con le insalate IV gamma, **Euro circe**

con le angurie, **A.BIO.MED** con i pomodorini ciliegini)

Società “Finale Oro” (Modena, 23 – 24 giugno; **Il Melograno** presente con i succhi di frutta) **“Assoluti su pista”**

(Pescara 7 - 9 settembre;

C.I.O.

presente con le mele e

A.BIO.MED

con i pomodorini ciliegini)

Il 31 maggio prossimo, invece, l'appuntamento con la frutta e verdura delle Organizzazioni di Produttori associate a ITALIA ORTOFRUTTA sarà all'evento internazionale **Golden Gala**

“Pietro Mennea

che si svolgerà nella prestigiosa cornice dello

Stadio Olimpico di Roma.

Tutte le informazioni sono reperibili sul sito www.runitaliaortofrutta.it completamente rinnovato e arricchito di contenuti con la gallery degli eventi in calendario.