

Dal laboratorio alle competizioni: nasce al CEINGE NutriSportHealthLab

Redazione

Progettare e validare programmi di allenamento innovativi e personalizzati basati sulla valutazione degli stili di vita, delle abitudini alimentari, igiene del sonno, benessere mentale, postura, composizione corporea e performance fisica, dedicati agli sportivi di ogni età, in grado di migliorare lo stato di salute e le prestazioni sportive.

È questa la mission di NutriSportHealthLab (NSHLab), il nuovo laboratorio multidisciplinare nato al CEINGE Biotecnologie Avanzate Franco Salvatore di Napoli e guidato da Roberto Berni Canani, ordinario dell'Università Federico II, esperto mondiale di pediatria e nutrizione, direttore del laboratorio di ImmunoNutrizione del CEINGE e Presidente del Corso di Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione dell'Ateneo federiciano.

Il primo passo del team di NutriSportHealthLab, composto da esperti di nutrizione, scienze motorie, medicina dello sport e pediatria, è stato quello di valutare un gruppo di giovani atleti della pallanuoto e di giovani atlete del nuoto sincronizzato del Mondo Acquachiara con un approccio innovativo multidisciplinare.

Per ciascun atleta sono state effettuate valutazioni antropometriche, analisi della composizione corporea, delle abitudini alimentari, in particolare, dell'aderenza alla dieta mediterranea e del consumo di alimenti ultraprocessati, ma anche valutazioni su stile di vita e qualità del sonno. Tutti i dati sono stati correlati con i risultati dei test di valutazione motoria, di alcuni biomarcatori sierologici innovativi e dei test di performance sportive raccolti dagli allenatori di Acquachiara.

«I dati preliminari del progetto dimostrano che il protocollo applicato, oltre a produrre un miglioramento della composizione corporea, con una riduzione della massa grassa e un aumento della massa magra, è in grado di incidere significativamente sulle prestazioni atletiche degli sportivi con una maggiore potenza muscolare e una riduzione dei tempi di recupero, oltre ad un complessivo miglioramento dello stato di salute», spiega il professor Berni Canani.

Grande soddisfazione è stata espressa da Mariano Giustino, Amministratore delegato del CEINGE e promotore della collaborazione con Acquachiara: «Per realizzare il programma di NSHLab il CEINGE ha messo a disposizione diverse professionalità di alto profilo scientifico e la facility di Attività Fisiche, che è dotata di attrezzature sportive di ultima generazione e di strumentazioni avanzate che consente una valutazione molto sofisticata dello stato nutrizionale. Il nostro obiettivo come centro di ricerca e di diagnostica molecolare è quello di contribuire alla creazione e alla diffusione di programmi di "alfabetizzazione sanitaria" rivolti agli sportivi di ogni età in grado di migliorare non solo le prestazioni sportive ma anche e soprattutto lo stato di salute. Intendiamo anche realizzare servizi innovativi in campo medico sportivo per migliorare le prestazioni atletiche degli agonisti».

«Siamo orgogliosi – afferma Franco Porzio - della collaborazione con il CEINGE e di partecipare con i nostri atleti ed atlete a questo ambizioso progetto scientifico e sportivo. Come Acquachiarà abbiamo molto a cuore la salute ed il benessere tanto dei nostri atleti quanto di tutti coloro che praticano sport. Questo approccio multidisciplinare integrato consentirà non solo di migliorare il grado di preparazione ed auspicabilmente i risultati sportivi ma anche di raccogliere valide informazioni per contribuire a migliorare il benessere di tutti. Acquachiarà è sempre molto impegnata nel sociale. Riteniamo che lo sport sia un diritto di tutti ed una grande opportunità per la salute personale e collettiva tanto fisica quanto psicologica e relazionale. Per questo pratichiamo gli open day gratuiti domenicali ed offriamo mille ingressi ogni anno nelle nostre strutture».

Il presidente del CEINGE, professor Pietro Forestieri, ha posto l'accento sul ruolo che può avere un progetto come NutriSport nell'ambito della prevenzione: «Promuovere iniziative che riguardano una buona alimentazione e un adeguato stile di vita è un ottimo investimento. Deve affermarsi l'idea che le spese in sanità non sono dei costi ma degli investimenti quando si tratta di azioni di prevenzione dalle malattie. Basti pensare che l'obesità, su cui si potrebbe facilmente agire attraverso un'alimentazione corretta ed un adeguato stile di vita, costa quanto alcol e fumo messi insieme». (A.B.)

<https://www.unina.it/-/67129439-dal-laboratorio-alle-competizioni-nasce-al-ceinge-nutrisporthealthlab>

Dal laboratorio alle competizioni: nasce al CEINGE NutriSportHealthLab

Progettare e validare programmi di allenamento innovativi e personalizzati basati sulla valutazione degli stili di vita, delle abitudini alimentari, igiene del sonno, benessere mentale, postura, composizione corporea e performance fisica, dedicati agli sportivi di ogni età, in grado di migliorare lo stato di salute e le prestazioni sportive.

È questa la mission di **NutriSportHealthLab (NSHLab)**, il nuovo laboratorio multidisciplinare nato al CEINGE **Biotecnologie Avanzate Franco Salvatore di Napoli** e guidato da **Roberto Berni Canani**, ordinario dell'Università Federico II, esperto mondiale di pediatria e nutrizione, direttore del laboratorio di Immunonutrizione del CEINGE e Presidente del Corso di Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione dell'Ateneo federiciano.

Il primo passo del team di NutriSportHealthLab, composto da esperti di nutrizione, scienze motorie, medicina dello sport e pediatria, è stato quello di **valutare un gruppo di giovani atleti della pallanuoto e di giovani atlete del nuoto sincronizzato del Mondo Acquachiarà con un approccio innovativo multidisciplinare.**

Per ciascun atleta sono state effettuate valutazioni antropometriche, analisi della composizione corporea, delle abitudini alimentari, in particolare, dell'aderenza alla dieta mediterranea e del consumo di alimenti ultraprocesati, ma anche valutazioni su stile di vita e qualità del sonno. Tutti i dati sono stati correlati con i risultati dei test di valutazione motoria, di alcuni biomarcatori sierologici innovativi e dei test di performance sportiva raccolti dagli allenatori di Acquachiarà.

I dati preliminari del progetto dimostrano che il protocollo applicato, oltre a produrre un miglioramento della composizione corporea, con una riduzione della massa grassa e un aumento della massa magra, è in grado di incidere significativamente sulle prestazioni atletiche degli sportivi con una maggiore potenza muscolare e una riduzione dei tempi di recupero, oltre ad un complessivo miglioramento dello stato di salute, **spiega il professor Berni Canani.**

Grande soddisfazione è stata espressa da **Mariano Giustino**, Amministratore delegato del CEINGE e promotore della collaborazione con Acquachiarà: «Per realizzare il programma di NSHLab il CEINGE ha messo a disposizione diverse professionalità di alto profilo scientifico e la facility di Attività Fisiche, che è dotata di attrezzature sportive di ultima generazione e di strumentazioni avanzate che consente una valutazione molto sofisticata dello stato nutrizionale. Il nostro obiettivo come centro di ricerca e di diagnostica molecolare è quello di contribuire alla creazione e alla diffusione di programmi di "alfabetizzazione sanitaria" rivolti agli sportivi di ogni età in grado di migliorare non solo le prestazioni sportive ma anche e soprattutto lo stato di salute. Intendiamo anche realizzare servizi innovativi in campo medico sportivo per migliorare le prestazioni atletiche degli agonisti».

«Siamo orgogliosi – afferma **Franco Porzio** - della collaborazione con il CEINGE e di partecipare con i nostri atleti ed atlete a questo ambizioso progetto scientifico e sportivo. Come Acquachiarà abbiamo molto a cuore la salute ed il benessere tanto dei nostri atleti quanto di tutti coloro che praticano sport. Questo approccio multidisciplinare integrato consentirà non solo di migliorare il grado di preparazione ed auspicabilmente i risultati sportivi ma anche di raccogliere valide informazioni per contribuire a migliorare il benessere di tutti. Acquachiarà è sempre molto impegnata nel sociale. Riteniamo che lo sport sia un diritto di tutti ed una grande opportunità per la salute personale e collettiva tanto fisica quanto psicologica e relazionale. Per questo pratichiamo gli open day gratuiti domenicali ed offriamo mille ingressi ogni anno nelle nostre strutture».

Il presidente del CEINGE, professor **Pietro Forestieri**, ha posto l'accento sul ruolo che può avere un progetto come NutriSport nell'ambito della prevenzione: «Promuovere iniziative che riguardano una buona alimentazione e un adeguato stile di vita è un ottimo investimento. Deve affermarsi l'idea che le spese in sanità non sono dei costi ma degli investimenti quando si tratta di azioni di prevenzione dalle malattie. Basti pensare che l'obesità, su cui si potrebbe facilmente agire attraverso un'alimentazione corretta ed un adeguato stile di vita, costa quanto alcol e fumo messi insieme». (A.B.)

