

# attività culturale



mercoledì 14 gennaio

"L'alimentazione  
negli sport di montagna"

relatore : **prof. Enrico Arcelli**

**Enrico Arcelli** è laureato in Medicina e Chirurgia con tre specializzazioni (Medicina dello Sport; Scienza dell'alimentazione; Medicina del Lavoro).

All'inizio degli anni '70 ha "inventato" la professione del preparatore atletico nel calcio e ne ha razionalizzato le metodiche di lavoro. Nell'atletica leggera ha iniziato giovanissimo a fare l'allenatore ed è stato responsabile federale del mezzofondo, del fondo e della marcia; anche in questi settori ha portato criteri nuovi di allenamento. Si è occupato anche di altri sport. E' stato preparatore atletico della grande **Ignis** del basket. All'inizio degli anni '80 ha ideato l'attacco al record dell'ora di ciclismo di **Eddy Merckx** e ha diretto l'equipe che ha seguito **Moser** nei record dell'ora a Città del Messico nel 1984. Ha seguito atleti quali **Tomba, Alesi e Manuela Di Centa**. Ha scritto 20 libri, fra cui alcuni ("Calcio: preparazione atletica"; "La maratona: allenamento e alimentazione"; "Magri & forti") hanno avuto grossi successi di vendita ed uno ("**Correre è bello**") che è tuttora il libro sportivo italiano con il record di vendite. Suoi libri sono stati tradotti in varie lingue,



*La convinzione che l'atleta è una macchina ad elevato dispendio energetico e che richiede un'alimentazione particolare ha origini remote. Nella Grecia di 2500 anni fa, fortemente vegetariana, gli atleti venivano nutriti con una dieta molto ricca di carne. Le proteine hanno sempre avuto un significato quasi rituale nell'alimentazione del guerriero o più semplicemente dello sportivo. Su questa tradizione, fatta in buona parte di superstizione, si fonda l'attuale prospero commercio di integratori alimentari, contenenti un'elevata quantità di proteine ad uso degli sportivi ...*

**Aula Magna**  
**Università dell'Insubria**  
Via Dunant, - Varese  
**ore 21.15**



Università degli Studi  
dell'Insubria

PROVINCIA  
di VARESE



COMUNE DI VARESE  
Assessorato alla Cultura