



## RICERCA SPORT E NUTRIZIONE: ALTO RENDIMENTO E FORMA FISICA SI OTTENGONO MANGIANDO BIO

*Lo studio condotto da Sport Luiss Lab in collaborazione con Probios, leader nel biologico certificato dal 1978, mostra come l'assunzione di un corretto piano alimentare personalizzato comporti un benessere psico-fisico dentro e fuori dal campo. Il cibo bio più apprezzato dai giovani atleti? I legumi*

**Festa dello Sport, Roma 29 novembre 2022. Migliore qualità del recupero e della prestazione sportiva, un benessere psico-fisico generale**, ma anche una **tangibile riduzione del peso corporeo**. Adottare un piano alimentare personalizzato a base di alimenti biologici e sostenibili 7 giorni su 7 pre e post-allenamento aumenta benessere e performance nello sport. Un'equazione apparentemente scontata, invece no: spesso anche chi pratica sport regolarmente tende a non associare l'attività a uno stile di vita sano e sostenibile, sbagliando. L'attenzione alla qualità degli alimenti e l'adozione di piani personalizzati improntati sulla corretta alimentazione nello sport fa la differenza.

È quanto emerge dallo studio **"Alimentazione biologica e performance sportiva e stili di vita"** condotto da **Luiss Sport Lab**, centro di ricerche sullo sviluppo e nell'incremento della performance individuale che opera in ambito sportivo svolgendo attività di ricerca scientifica. La ricerca è stata realizzata in collaborazione con **Probios**, azienda toscana leader nel biologico certificato dal 1978, specializzata nell'offerta di prodotto free from e rich in.

Effettuato su un campione di 15 atleti dei Team AS Luiss Volley di età compresa tra i 18 e i 29 anni, il report ha previsto un percorso di prove e test su due gruppi differenti: i giocatori del Gruppo Sperimentale (GS) hanno seguito un piano nutrizionale a base di alimenti biologici, per una durata di 4 settimane seguendo una serie di linee guida nutrizionali fornite dai ricercatori. Il Gruppo di Controllo (GC) ha invece seguito le consuete abitudini alimentari, beneficiando però di schemi dietetici personalizzati in relazione alle specifiche abitudini e caratteristiche individuali.

La cura nell'alimentazione e la maggior attenzione alla qualità della dieta attraverso percorsi mirati, sia per i giorni di allenamento che di riposo, hanno portato benefici evidenti appena dopo un mese e in entrambi i gruppi. Il più significativo è senz'altro **la riduzione di peso**, con una diminuzione della massa grassa e un incremento della massa magra. Parallelamente sono migliorate le buone pratiche legate a un corretto stile alimentare dentro e fuori dal campo, **mettendo al bando alcuni degli errori più diffusi** anche tra gli atleti: **la tendenza a saltare i pasti** e a evitare alcuni preziosi alimenti, come ad esempio, i legumi. Inserire **merenda e spuntini** ha cambiato la prospettiva di molti di loro. Non sempre, infatti chi pratica sport a livello agonistico dà la giusta importanza alle linee guida previste da una virtuosa alimentazione. Dopo il percorso effettuato, per tutti gli atleti è emerso quanto sia fondamentale conoscere e seguire una corretta alimentazione associata alla propria routine di allenamento.

Per chi ha assunto alimenti bio durante le 4 settimane, l'elenco dei benefici continua: dalla **migliore qualità del sonno e del processo di digestione** a un **maggiore soddisfazione nelle performance sportive e di studio** fino a un **upgrade nel recupero post-allenamento**, tutti vantaggi che hanno toccato la sfera privata dei giovani atleti andando a migliorare la qualità della vita e agendo su quello che nel mondo sportivo viene chiamato *"invisible training"*, proprio quell'allenamento invisibile che riguarda il tenore di vita di ogni sportivo fuori dal campo e che influenza il rendimento nella performance.

**19 i prodotti biologici Probios** somministrati nei piani personalizzati, dalla pasta e riso integrali all'olio di olio, dai legumi alle composte di sola frutta. Granola e muesli, fette biscottate, biscotti di farro, di riso e di grano saraceno e mandorle. L'alimento più apprezzato dai giocatori dell'AS Luiss Volley? A sorpresa, **i legumi**. Tutti d'accordo nel sostenere i benefici percepiti dall'alimentazione biologica. **Organic food**, insomma, promosso **a pieni voti** da tutti gli atleti coinvolti nel gruppo sperimentale.

“L'organizzazione e la gestione dell'intero processo di allenamento si compone di molti elementi e l'ottimizzazione del piano alimentare ha un ruolo importante”, afferma **Stefano D'Ottavio**, Direttore Scientifico Luiss Sport Lab. “Per migliorare le prestazioni atletiche e il loro stato di benessere psico-fisico generale, gli atleti vengono sottoposti a carichi fisici intensi che aumentano notevolmente il fabbisogno di nutrienti, il che si traduce in un maggiore consumo di vari alimenti. A tal proposito, come osservato nello studio condotto, l'inclusione di alimenti biologici nella dieta quotidiana degli atleti, ha avuto un impatto significativo sulla diversità dei prodotti alimentari consumati e ha incoraggiato la formazione di sane abitudini alimentari con un miglior rendimento dello stato di fitness generale degli atleti.”

“Quando parliamo di un'alimentazione più sostenibile, parliamo di un'alimentazione che predilige alimenti di origine vegetale. Un cambiamento indispensabile per promuovere sia la salute del pianeta che delle persone, con particolare attenzione agli atleti, sostiene **Rossella Bartolozzi**, Consigliere delegato di Probios. La ricerca ha provato quello da oltre 40 anni sosteniamo con convinzione: migliorare il benessere psicofisico mangiando bio migliora non solo le prestazioni sportive, ma la qualità della vita stessa.”

Ma cosa intendiamo quando parliamo di biologico? Tutti quegli alimenti che provengono da allevamento e agricoltura biologica, che differisce da quella convenzionale in quanto non prevede, nelle varie fasi di produzione, l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi e di organismi geneticamente modificati. In questo caso si parla di filiera controllata. L'assenza di pesticidi, concimi chimici, diserbanti, anticrittogamici o insetticidi, OGM, del resto, rende i prodotti biologici obiettivamente più sani: il corpo accumula meno tossine e lo smaltimento si velocizza e si semplifica.

Ecco perché possiamo tranquillamente ribadire quanto un corretto stile alimentare associato al biologico possa condurre a prestazioni più elevate nell'ambito delle performance sportive, con un guadagno competitivo importante. Il Bio migliora la percezione di benessere psico-fisico e di sostenibilità, la funzionalità di organi e apparati e la qualità della vita.

Il progetto di ricerca Luiss Sport Lab & Probios è stata presentato ieri sera 28 novembre in occasione della XXII Festa dello Sport che ha preso vita presso la sede del Campus di Viale Romania, dell'Università Luiss Guido Carli, da **Rossella Bartolozzi**, socia fondatrice di Probios, e da **Stefano D'Ottavio**, Direttore Scientifico del Luiss Sport Lab.

## **Probios**

Probios, azienda leader in Italia nella distribuzione degli alimenti biologici, ha sede a Calenzano, a pochi chilometri da Firenze ed è presente in 47 paesi nel mondo. Da oltre 40 anni propone la coltivazione di materie prime nel rispetto dell'uomo e della natura e da molti anni si dedica alla creazione e commercializzazione di linee di prodotti adatti a chi deve seguire specifici regimi alimentari, con un'attenta selezione degli ingredienti coltivati prevalentemente in Italia. In oltre 40 anni di esperienza nel settore, l'azienda ha affiancato alla ricerca e selezione delle materie prime biologiche di alta qualità anche l'attenzione all'equilibrio e all'originalità delle ricette. Il risultato ottenuto assieme alla vasta gamma d'offerta, garantisce ai propri consumatori prodotti bilanciati, in grado di soddisfare i palati più esigenti.

\*\*\*

**Ufficio Stampa Probios– DAG Communication** | [Website](#) | [LinkedIn](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

Sara Gugliotta | [sgugliotta@dagcom.com](mailto:sgugliotta@dagcom.com) | 339 8179632  
Fenia Caraccio | [fcaraccio@dagcom.com](mailto:fcaraccio@dagcom.com) | 351 9625315



Ilaria Sibella | [isibella@dagcom.com](mailto:isibella@dagcom.com) | 3911057231



[Probios.it](http://Probios.it)



[Probios](https://www.facebook.com/Probios)



[@Probios1978](https://www.instagram.com/Probios1978)



[shop.probios.it](http://shop.probios.it)



[@Probios](https://www.twitter.com/Probios)