

Marco Ceriani, il dietologo dei campioni: "Inutile lo sport senza una giusta alimentazione"

Sabato 08.01.2011 11:00

Lo chiamano "il Druido". Marco Ceriani, 45 anni, laureato in scienze delle preparazioni alimentari, è il mago dell'alimentazione per sportivi e degli integratori alimentari. Ha curato la dieta di campioni come i ciclisti **Marco Pantani, Paola Pezzo, gli sciatori Manuela Di Centa, Marco Albarello e Silvio Fauner**, il campione di thai boxe Diego Calzolari. Più centinaia di triatleti, maratoneti, campioni di sport da combattimento.

"Più la ricerca scientifica progredisce, più si capisce come l'allenamento senza la giusta alimentazione sia inutile - dice Ceriani.
- Una sana alimentazione, diversa da sport a sport, è la base della salute. E gli integratori possono dare un forte stimolo alla prestazione". **Ma cosa si intende con il termine di integratori?** "Sono tutto ciò che integra la dieta e che serve quando si vuole avere energia immediata. Per assimilare pane e salame ci vogliono due ore; il comune zucchero da cucina, invece, può essere considerato un integratore, in quanto concentrato di sostanze che vanno subito in circolo e danno forza immediata".

Ceriani ha una filosofia valida tanto per gli atleti, quanto per le persone comuni: energia e vitalità sono salute, la salute è bellezza, la bellezza è

specchio della salute. Ha registrato il marchio "Bella forza", che indica due concetti tra loro complementari: "Primo, la forza dev'essere bella, cioè pulita. Derivata da uno stile di vita sano e da integratori sani, non da sostanze dopanti che fanno male al fisico. Secondo, la bellezza è la conseguenza della forza fisica. Un bel fisico è anche forte. Perché la bellezza sta nella massa magra". In 25 anni di attività il Druido ha fatto dimagrire migliaia di persone. Ma in modo diverso dai soliti dietologi.



Marco Ceriani

"Non mi interessa quanto pesi, ma quanta massa magra hai - spiega. - Il muscolo pesa più del grasso, quindi se il peso resta uguale ma il grasso diventa muscolo mi va benissimo. Non serve dimagrire a tutti i costi; non sempre i magri sono in forma e sani".

Si può infatti essere magri e flaccidi, senza muscoli. **Mentre si può essere vegetariani, non toccare né carne né pesce, ed avere un fisico invidiabile:** Ceriani è consulente dell'Associazione Vegetariana e ha insegnato a molti vegetariani ad avere un'alimentazione corretta, cosa che nel loro caso non sempre avviene. Tra tutti gli sport quale preferisce? Ceriani prima nicchia, poi ammette che gli piacciono tutti, ma che per quelli da ring ha un debole. Arbitro internazionale di thai boxe, ha diretto incontri a Bangkok, dove questa disciplina è nata e dove è lo sport nazionale. Ha dato vita al mensile Fight sugli sport da combattimento. E lui stesso, appena può, va in palestra a ricaricarsi con una bella scarica di calci e pugni. La forza, c'è da scommetterci, non gli manca. E il suo ultimo libro è "Fight diet", la dieta per i guerrieri del ring.