

# COMUNICATO STAMPA

## TRE SERATE DI MEDICINA E SPORT

- **26 febbraio ALIMENTAZIONE E SPORT** quali cibi per migliorare la salute e le prestazioni sportive  
relatore: Dott.ssa Paola Selvetti – Responsabile Centro Medicina dello Sport  
**ASL SONDRIO**
- **12 marzo TRAUMI NELLO SPORT AGONISTICO** come prevenirli e curarli  
relatore: Dott. Domenico Ligari della Divisione di Ortopedia – Ospedale Civile  
**di Sondrio AOVV**
- **26 marzo: EMOZIONI E SPORT** la gestione psicologica dell'atleta: il ruolo degli allenatori e delle famiglie
- **Relatore: Dott.ssa Maria Cristina Silvestri Psicologa e Psicoterapeuta**

**Ore 20.30 presso Auditorium di Cosio Valtellino – Regoledo in via Nervi (vicino alla palestra)**

*Organizzate da GS VALGEROLA  
Con il patrocinio del COMUNE DI COSIO VALTELLINO*

Partendo dalla richiesta di atleti e genitori di piccoli atleti il GS VALGEROLA ha pensato di organizzare tre serate di medicina per lo sport. La medicina e lo sport sono argomenti spesso correlati e chi pratica lo sport agonistico ben conosce come i due argomenti si confrontano; spesso però chi si affaccia alle pratiche sportive non conosce i limiti e le regole di una corretta alimentazione, di come prevenire traumi e di come gestire le emozioni nell'affrontare le gare o semplicemente come vivere serenamente l'attività sportiva. Gli stessi allenatori si trovano in difficoltà nel gestire soprattutto i piccoli atleti che pongono domande alle quali spesso non si sa come rispondere. Gli incontri che proponiamo certo non potranno risolvere tutti i problemi che si incontrano però possono dare delle indicazioni utili e interessanti. Oltre all'esposizione degli esperti ai quali ci siamo affidati contiamo sulle sollecitazioni che essi ci daranno per intavolare dibattiti e piattaforme di confronto e perché no, trovare risposte. Ci aspettiamo una buona partecipazione sia numerica che di contenuti. A tutti gli incontri seguirà un simpatico rinfresco.

Vi aspettiamo numerosi.

**Per informazioni:** [info@gsvalgerola.it](mailto:info@gsvalgerola.it) Paola: 3496433165