

PANATHLON CLUB Costiera Sorrentina e Vesuvio

Conviviale d'Estate 2008

L'avvocato **Francesco Vangone**, presidente del Panathlon Club Costiera Sorrentina e Vesuvio, il 18 giugno, ha voluto stupirci con effetti speciali. La Conviviale d'Estate 2008 del Panathlon International, da lui organizzata con la collaborazione della leggiadra past-president **Rosetta Rossi**, ha infatti avuto due grossi meriti: la location ed il relatore.

La prima è stata di sicura presa sui convenuti perché trattasi di una cornice quasi hollywoodiana quella degli eleganti locali dello Sporting Club Poseidon, alle falde del Vesuvio, con i tavoli disposti a mezzaluna intorno allo specchio d'acqua di una piscina olimpionica illuminata da faretto colorati che conferivano alla bella serata un'atmosfera da favola, anche grazie ad un sottofondo musicale.

Il relatore poi, dott. **Francesco Paolo De Liguoro**, con il supporto di slides e l'ausilio di una dialettica non comune, ha interessato e coinvolto noi tutti con un argomento di grossa attualità: **"LA NUTRIZIONE NELLO SPORT"**.

L'illustre ospite, medico chirurgo, specialista fisiologo-pneumologo e nutrizionista da oltre 25 anni, ha illustrato ai presenti le principali norme di una corretta alimentazione che si deve basare su una giusta distribuzione giornaliera di micro e macronutrienti, suggerendo inoltre le quantità ed i tempi per una corretta idratazione, sfatando alcuni miti come: l'inutilità, talora, degli integratori e/o l'eccessiva assunzione di proteine per i praticanti di body building, ribadendo che per sviluppare muscolatura occorre prevalentemente esercizio fisico.



Il pres. del P.C. Costiera Sorrentina Franco Vangone con la signora Aida.

Ha suscitato un particolare interesse nell'uditorio la disamina dei cosiddetti "cibi medicina" con le relative proprietà terapeutiche di tutta una serie di alimenti, come ad esempio l'aglio, la cipolla, il cavolo, il peperoncino, ecc.

"..... che il cibo sia la nostra medicina", così come ripeteva Ippocrate, è stato il commiato dato dal dott. De Liguoro a tutti i presenti non senza prima aver enunciato una sua teoria che non può che trovarci tutti d'accordo: **"Lo SPORT non è certo che aggiunga anni alla vita, ma sicuramente dà vita agli anni"**. In quest'ultima frase si racchiude l'intervento del valente medico che è stato seguito con attenzione da tutta la platea di panathleti e particolarmente interessato è apparso l'amico enologo **Pino Albanese**.

Altri complimenti al relatore venivano tributati dal presidente di Ariano Irpino ed attuale governatore dell'Area Campania, **Antonio Gambacorta**, dal presidente del Panathlon Club Napoli, **Giovanni Del Forno**, dal past president **Mario De Rossi** con **Marilù D'Auria** e l'avv. **Bruno Giannico** del Panathlon Club Caserta.

Filippo Napolitano