ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

Origine e Pescara Calcio presentano Il superpotere invisibile: alimentazione e performance

13 Ottobre 2025



L'alimentazione non è solo una questione di abitudini: è una componente strategica della prestazione sportiva e della prevenzione dagli infortuni.

Su questo principio nasce il talk "**Il Superpotere Invisibile: il ruolo degli antiossidanti nello sport**", primo appuntamento del progetto Nutrire il Talento, nato dalla collaborazione tra **Origine** e il **Pescara Calcio** e ospitato, venerdì 10 ottobre, all'EKK Hotel, sede della società biancazzurra.

L'obiettivo dell'incontro: rendere i giovani atleti e le famiglie consapevoli dell'importanza di una nutrizione equilibrata, in grado di influenzare positivamente recupero, resistenza fisica e protezione muscolare. Al centro della riflessione, il ruolo degli antiossidanti, fondamentali per contrastare lo stress ossidativo causato dallo sforzo fisico.

Ad aprire il talk, il **dott. Antonio Pacella** (Medico specialista in Nutrizione Clinica e Sportiva. Esperto in nutrizione e integrazione per calciatori professionisti, membro onorario della Società Europea di Nutrizione Sportiva e medico del settore giovanile della FIGC), che ha spiegato in termini chiari perché gli atleti, soprattutto in fase di crescita, dovrebbero assumere regolarmente alimenti ricchi di antiossidanti:

“Un corpo giovane, in fase di sviluppo e sottoposto ad allenamenti intensi, ha bisogno di essere protetto. Gli antiossidanti sono fondamentali per recuperare meglio, ridurre l’affaticamento e limitare i microtraumi muscolari.”

Lorenzo La Civita, fondatore di **Origine**, ha raccontato il “suo” cioccolato. Un’innovazione significativa che incarna questo approccio: un cioccolato funzionale senza zucchero, realizzato con eritritolo, ricco di antiossidanti e pensato per sportivi e soggetti con esigenze specifiche, come i diabetici.

“Volevamo dimostrare che mangiare in modo sano non significa rinunciare al piacere. Abbiamo creato un cioccolato buono, sicuro e utile. È un prodotto che fa bene davvero, perché supporta il corpo e non lo appesantisce, anche prima o dopo l’attività fisica.”

Durante il talk, hanno condiviso la loro esperienza due calciatori della prima squadra, **Alessandro Vinciguerra** e **Riccardo Capellini**, sottolineando l’impatto diretto dell’alimentazione sulla loro carriera.

Vinciguerra: *“Curare l’alimentazione mi ha cambiato anche come atleta. È parte della mia preparazione, esattamente come l’allenamento.”*

Capellini: *“Ho imparato che anche piccole scelte fanno la differenza. Oggi mangio con consapevolezza, pensando a come influirà anche sulla mia prestazione in campo.”*

Il massoterapista della squadra e referente per nutrizione e integrazione degli atleti, **Rocco Trivarelli**, ha evidenziato il legame tra alimentazione e recupero muscolare:*“Se dopo lo sforzo non nutri correttamente il muscolo, rischi di compromettere la continuità del lavoro. Scegliere bene è prevenzione.”*

Il talk segna l’inizio di Nutrire il Talento, progetto educativo che nei prossimi mesi offrirà altri contenuti formativi e tra le iniziative annunciate, una **premiazione mensile del miglior giocatore Under 17**, scelto per impegno sportivo e scolastico, con un riconoscimento consegnato da un rappresentante della prima squadra.

Un passo concreto per formare atleti consapevoli, capaci di prendersi cura del proprio corpo oggi, per costruire meglio il proprio futuro.