

A TAVOLA CON L'INTERVISTA

DIETA FERREA CON UN PUNTO DEBOLE: IL TIRAMISÙ



Il campione di nuoto Federico Morlacchi tra dieta, strappi alla regola e aneddoti: "Quando in Messico ci davano riso con le banane".

Intervista: Fabio Molinari

Foto: Archivio Finp Federazione Italiana Nuoto Paralimpico

“Nato per l'acqua” è il nome del suo libro, scritto a quattro mani con Davide Di Giuseppe (Lastaria Edizioni). E non è scelto a caso perché questo ragazzo (classe 1993) è uno dei più grandi atleti di sempre nella sua disciplina, il nuoto. Nel palmares ha sette medaglie ai giochi paralimpici (a Rio è arrivato anche l'oro nei 200 metri misti), quattordici ai campionati mondiali e quindici agli europei di nuoto paralimpico. Oggi si divide tra piscina, per prepararsi ai prossimi campionati europei, e studi di osteopatia.

Qual è la tua dieta oggi?

“Nella mia dieta ci sono sempre carboidrati, proteine e fibre in ogni pasto. Io aggiungo, anche se non dovrei, un po' di dolci che magari non faranno

bene al fisico, ma sono un balsamo per l'anima. Non ho un elenco di alimenti prefissati, ma delle combinazioni possibili tra cui posso scegliere. Un esempio? Il riso alla cantonese ha dentro più o meno tutto: carboidrati del riso, proteine e verdure. Ultimamente sono anche un gran consumatore di farro, zucchine e bresaola o salmone.”

La rispetti sempre, anche nelle uscite con gli amici?

“Cerco di rispettarla il più possibile. Evito per esempio il fast food e, se proprio devo sgarrare, mi

concedo un tiramisù. Poi, quando mi sto allenando in maniera più intensa, il problema delle uscite non si pone nemmeno: mi alzo alle 5 e mezza e un'ora dopo sono già in acqua. Poi palestra e ancora piscina.”

Il ricordo migliore, e peggiore, legato al cibo nella tua vita di sportivo?

“Tra i momenti peggiori ricordo quando in Messico ci davano riso con le banane. Poi è arrivata una fornitura maxi di pasta dall'Italia ed è stata la nostra salvezza. Oppure in Islanda:



eravamo così affamati che cercavamo di corrompere le cameriere scambiando pizza con le spillette della nazionale. Il ricordo gastronomico più bello invece è stato alle Olimpiadi di Londra, con gamberetti e roastbeef tagliato al momento.”

A sinistra e in alto due immagini di Federico Morlacchi ai Giochi paralimpici di Rio 2016.