


**SCOPRI LE
STORIE PIÙ LETTE
DAI TUOI AMICI**

[Accedi](#)
[Maggiori info](#)

Sport: tanti i campioni olimpici vegetariani che hanno sconfitto 'carnivori'

 **Adnkronos News – mar 31 lug 2012**

Roma, 31 lug. (Adnkronos Salute) - Si può entrare nella storia delle Olimpiadi anche rinunciando a mangiare la carne? A scorrere i nomi di **illustri atleti che hanno vinto, in totale, oltre 30 medaglie olimpiche** scegliendo la dieta vegetariana, la risposta è affermativa. Tra i nomi illustri figurano **Paavo Nurmi, Murray Rose, Edwin Moses, Bode Miller, Carl Lewis, Emil Voigt, Christopher Campbell, Martina Navratilova**. L'ultima stella ad aggiungersi a questa élite di campioni 'verdi' è la giovane **ciclista inglese Lizzie Armitstead vincitrice della prima medaglia per il suo Paese, d'argento, a Londra 2012**. La sua scelta controcorrente è avvenuta **quando aveva solo 10 anni**.

Ma come spiegano i nutrizionisti i tanti successi dei vegetariani nello sport? "Molti colleghi- spiega Linia Patel, nutrizionista sportiva della British Dietetic Society, al 'Guardian' - non sono ancora convinti dei benefici di una dieta vegetariana per gli sportivi ad alti livelli. Perché una dieta a basso contenuto di grassi saturi come quella verde - avverte l'esperta - positiva di per sé, richiede agli atleti un impegno più faticoso rispetto agli avversari 'carnivori', per integrare in altro modo le proteine, il ferro e la vitamina B12. Elementi indispensabili per un'alimentazione equilibrata sotto sforzo".

Eppure, l'ultimo successo della giovane ciclista inglese ha dimostrato ancora una volta agli scettici che i vegetariani possono continuare a salire sul podio più alto dello sport, **"senza la necessità di mangiare i cadaveri"**, ha affermato **la Armitstead**.