



Il prodotto Dop più consumato del mondo continua il suo percorso al fianco degli sportivi

**BRESCIA ART MARATHON, BALDRIGHI:
“SI CORRE IN CASA, GRANA PADANO PRESENTE”**

“Un appuntamento al quale partecipiamo con piacere non solo perché conferma lo stretto legame tra sport e Grana Padano, ma anche perché si svolge a casa nostra. Brescia, infatti, è la provincia in cui ha sede il Consorzio ed è uno dei territori in cui si fonda la tradizione di quello che è sempre più il prodotto Dop maggiormente consumato al mondo”.

Lo dichiara **Nicola Cesare Baldrighi, presidente del Consorzio Tutela Grana Padano** confermando la decisione di essere partner della Brescia Art Marathon anche per l'edizione 2016, che si svolgerà a Brescia domenica 13 marzo prossimo.

“Il binomio tra Grana Padano e maratona – **prosegue Baldrighi** - è una metafora perfetta tra l'impegno degli atleti che si allenano duramente per sfidarsi nei vari itinerari previsti e quello che caratterizza il nostro lavoro quotidiano. Un percorso definito da passione, fatica, abnegazione”.

E i concetti espressi dal presidente Baldrighi trovano conferma anche nelle parole di un super campione dello sport come **Alex Zanardi** che durante le sue innumerevoli 'imprese' vuole al suo fianco Grana Padano “perché – **come ha più volte spiegato Zanardi** – offre un giusto equilibrio nutrizionale, è facile da digerire e contiene le calorie ottimali per chi affronta una gara impegnativa come la maratona”.

“Domenica 13 marzo – **conclude il presidente Baldrighi** – dunque, saremo al fianco di chi correrà l'edizione 2016 della Brescia Art Marathon. L'obiettivo è quello di contribuire alla buona riuscita di una manifestazione che tradizionalmente porta allegria tra le strade bresciane. Considerata anche la natura ecosostenibile dell'evento, siamo ancora più contenti perché ritroviamo in questo ulteriore impegno una sintonia chiara con la nostra linea che dal 1135 dc ci porta a rispettare l'ambiente e a lavorare per onorare e valorizzare il territorio che ci ospita”.

Grana Padano DOP: cibo d'elezione nello sport

Occorrono 15 litri di latte fresco, proveniente solo dalla Valle Padana, per fare 1 kg di Grana Padano DOP. Questo concentrato di latte è un formaggio con una minore quantità di grassi del latte intero perché il latte viene parzialmente scremato per affioramento durante la lavorazione. È un ottimo complemento nella dieta corretta dello sportivo grazie ai suoi tanti nutrienti prontamente biodisponibili

In 50 g di Grana Padano ci sono:

- 14 g di lipidi (di cui 40% insaturi)
- 16,5 g di proteine di alto valore biologico, di cui il 18% di aminoacidi ramificati
- antiossidanti come la Vit. A µg 112 e Zinco mg 5,5
- 582 mg di calcio, la più alta quantità tra tutti gli alimenti
- 4.5 mg di colesterolo, circa il 5% del limite medio consigliato.

Livelli medi di assunzione giornaliera raccomandata di alcuni nutrienti *

	Età anni	Peso Kg	Proteine g	Calcio mg	Zinco mg	Vit. B2 mg	Vit. B6 mg	Vit.B12 µg	Vit.A µg
Maschi	18-60+	65	62	1000	10	1,6	1,5	2	700
Femmine	18-50+	56	53	1000	7	1,3	1,1	2	600

* Fonte: elaborazione dei LARN - SINU
(Società Italiana di Nutrizione Umana)

50 g di Grana Padano: apporto di nutrienti % media sul fabbisogno giornaliero

**196 Kcal			Proteine g 16,5	Calcio mg 582	Zinco mg 5,5	Vit. B2 mg 0,18	Vit. B6 µg 60	Vit.B12 µg 1,5	Vit.A µg 112
	Età anni	Peso Kg							
Maschi	18-60+	65	26%	62%	56%	12%	4%	76%	16%
Femmine	18-50+	56	32%	60%	78%	14%	6%	76%	18%

** Fonte INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

Per arricchire la preparazione atletica, è importante inserire il Grana Padano DOP nella dieta: a scaglie con la frutta e il pane, grattugiato sulla pasta e nelle preparazioni gastronomiche. Può essere assunto durante l'allenamento, in ritiro e anche 3-4 ore prima della gara.