

Data articolo

21-05-2026

Autori

De Filippo Delina, Sacchi Gabriele 4IFL

L'energia scende in campo: i dolci salutari per il mondo dello sport



Exhibit della classe 3C dell'Istituto I.I.S. Cossa – Alberghiero

Realizzato da: Alessio Consolazio, Jessica Byshka, Giorgia Pallesi e Raphael Akrong.

In questo stand l'arte e la pasticceria si uniscono alle esigenze nutrizionali necessarie per chi pratica attività fisica. I ragazzi hanno realizzato una deliziosa e creativa rappresentazione del mondo sportivo ricreando dei campi da gioco (come palline e un campo da tennis) sotto forma di dolci.



La particolarità sta negli ingredienti scelti, appositamente bilanciati per dare energia senza appesantire, in modo salutare, che sono:

- Arachidi
- Avena
- Cioccolato fondente
- Miele
- Semi (chia, zucca e girasole)
- Uvetta

L'obiettivo dell'esposizione è dimostrare che l'alimentazione sportiva e la pasticceria possono convivere in modo sano e gustoso. Gli studenti hanno voluto mostrare come creare "snack energetici naturali", perfetti per il recupero o il carico di energie degli atleti, trasformandoli al contempo in piccoli capolavori visivi che richiamano lo sport.

La composizione degli ingredienti risponde a precise regole della nutrizione sportiva:

- Carboidrati a lento e rapido rilascio: l'avena e l'uvetta forniscono glicogeno a lungo termine, mentre il miele offre una ricarica di zuccheri semplici pronta all'uso.
- Grassi buoni ed energia pulita: le arachidi e il mix di semi (chia, zucca, girasole) apportano acidi grassi essenziali e sali minerali (come il magnesio), fondamentali per prevenire i crampi e sostenere lo sforzo muscolare.
- Antiossidanti: il cioccolato fondente aiuta la circolazione e riduce lo stress ossidativo causato dall'allenamento intenso.

Oltre all'eccellente combinazione degli ingredienti e alla cura estetica, i ragazzi hanno dimostrato una grande attenzione alla trasparenza e all'inclusione: per andare incontro a tutti i visitatori e agli sportivi attenti alle intolleranze o alle calorie, hanno messo a disposizione un foglio con gli allergeni e le specifiche degli ingredienti utilizzati.