

LETTURE

SOTTO QUESTO SOLE

VACANZA, TEMPO DI RELAX. IL MOMENTO GIUSTO PER DEDICARSI ALLA LETTURA. LE NUOVE PROPOSTE EDITORIALI PER ISPIRARSI ANCHE SOTTO L'OMBRELLONE

DI ALBERTO ROSA



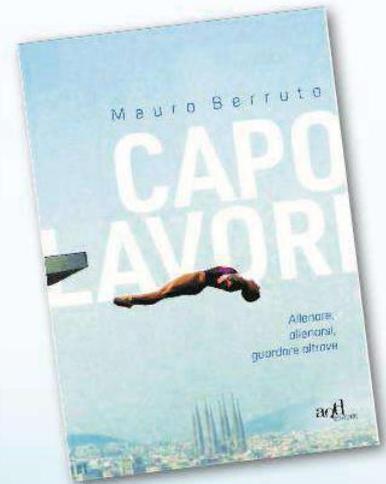
**Per chi cerca il giusto carburante per lo sport...
L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO di Alessandro Da Ponte. 124 pagine. 2022 – Mulattiero. 15 euro**

Come andare più forte e stare meglio. Il sottotitolo del libro riassume l'intento di Da Ponte, medico sportivo, ematologo e medico della Nazionale italiana di sci nordico. Niente formule o diete magiche, le pagine focalizzano l'attenzione sull'energia funzionale della nutrizione. Il volume può essere un punto di partenza per iniziare un proprio personale viaggio nell'alimentazione equilibrata sia per una vita sana (che resta alla base di tutto il resto), sia per rafforzare la propria performance. Inoltre, dato non secondario dopo il periodo di sedentarietà forzata legato alla pandemia, il libro ricorda come i risultati di ogni tipo di attività sportiva siano influenzati in maniera importante da cosa e da come mangiamo e di come i dettagli facciano la differenza, anche nell'alimentazione.

I libri sono d'ispirazione per cambiare il nostro stile di vita

**Per chi ama rincorrere l'assassino...
IL KILLER DELLE MARATONE di Paolo Foschi. 171 pagine. 2013 – e/originals. 19 euro**

L'estate è la stagione dei libri gialli o polizieschi e sfatiamo l'idea che si debba per forza invitare alla lettura solamente di titoli appena usciti. Il killer delle maratone è la terza inchiesta del commissario Igor Attila, responsabile della Sezioni crimini sportivi della questura di Roma. Questo poliziesco, ben consegnato dal giornalista del Corriere della Sera Paolo Foschi, appassionato di sport, è uscito una decina di anni fa e ci porta sulle tracce di un misterioso killer di podisti, uccisi, con un colpo di balestra, mentre stanno correndo la maratona a Roma, Milano, Genova e Cosenza. All'improvviso la scena cambia, Attila viene estromesso dall'inchiesta, mistero nel mistero, per poi trovarsi nuovamente sul caso, seguendo una pista che porta in Afghanistan, in pieno conflitto bellico.



**Per chi vuole alzare l'asticella...
CAPOLAVORI – di Mauro Berruto. 200 pagine. 2019 – add Editore. 16 euro**

Il libro di Berruto è ormai un classico della letteratura sportiva. Ed è difficile da inquadrare nelle etichette classiche che pretendono di imbrigliare i libri. Non è una raccolta di biografie, piuttosto un puzzle di vite parallele e intersecate di artisti e sportivi. C'è un percorso che unisce i palleggi tra Diego Armando Maradona e Michelangelo Buonarroti o il match dialettico tra Kostantinos Kavafis e Muhammad Ali. Un percorso che incomincia con la scintilla del desiderio di raggiungere un obiettivo (cosa diversa dal semplice sognare), passa per la consapevolezza del proprio talento e della necessità di essere costanti per liberare il capolavoro che tutti ci portiamo dentro. E c'è anche Emil Zátopek che ricorda come, dall'altra parte dei dettami tecnici e delle condizioni ideali, la costanza riesca a lasciare nella storia un capolavoro a passo di corsa.



OGNI MESE LA REDAZIONE DI RUNNER'S WORLD VI SEGNALE LE USCITE PARTICOLARMENTE SIGNIFICATIVE DELL'EDITORIA SPORTIVA