

#UnCalcioAllaStoria - Quando l'alimentazione vegan entra nello sport

Gli atleti da sempre sono al centro di studi sulla corretta alimentazione e nella storia una buona parte di loro non ha evitato di aderire a diete vegan o vegetariane, oggi in un calcio alla storia parliamo di questi sportivi totalmente green.

Uno dei più celebri a livello mondiale è sicuramente il campione olimpico **Carl Lewis**, l'atleta statunitense dal 1990 segue una ferrea dieta vegan. Il palmares comprende 9 medaglie d'oro e una d'argento. Inoltre ha vinto 8 medaglie d'oro, una d'argento e 1 di bronzo nei campionati del mondo di atletica leggera.

Anche due protagoniste assolute del tennis mondiale dal 2012, quindi in tempi piuttosto recenti hanno avuto la svolta vegetale: **Serena** e **Venus Williams** hanno fatto questa scelta dopo il peggioramento delle condizioni di salute di Venus a causa della sindrome di Sjogren.

Nel tennis anche la **Navratilova**, vegetariana dal 1993, ha portato in alto la bandiera vegan per il mondo.

Se nell'atletica, nel tennis e addirittura nel wrestling i campioni amanti di queste diete non mancano, si fatica a trovare un vegetariano nel mondo del pallone.

Grandi campioni hanno basato veri e propri cambiamenti di vita sulla loro dieta, è il caso di **Mike Tyson**: *"Ho perso peso, ho perso più di 45 chili. Ho sentito il bisogno di cambiare la mia vita, di fare qualcosa di differente. Quindi sono diventato vegano. Diventare vegano mi ha dato l'opportunità di vivere una vita salutare. Stavo male a causa di tutte le droghe e della cocaina, riuscivo a malapena a respirare, avevo la pressione alta, stavo per morire e soffrivo di artrite. Quando sono diventato vegano, tutto questo è diminuito".*

Sicuramente nei prossimi anni, anche a causa delle mode nate intorno a questo tipo di alimentazione, aumenterà il numero di sportivi vegetariani, noi di **RadioGoal24** aspettiamo un calciatore che chieda allo chef della nazionale di

calcio non più pane e Nutella ma del Tofu, così alla fine anche il calcio si adeguerà ai nuovi stili di vita.