

Cibo e Olimpiadi: tutti i segreti della dieta dei campioni

Riportiamo un estratto dell'articolo di di Luisa Mosello per La Repubblica.

Il cibo in gara. Quella più attesa, che parte il 26 luglio, quando inizieranno le Olimpiadi di Parigi 2024 che continueranno fino all'11 agosto per poi proseguire con le Paraolimpiadi fra il 28 agosto e l'8 settembre. Giornate in cui migliaia di atleti di oltre 200 nazioni andranno inevitabilmente a tavola. Ma non a caso né a piacere. Ovvero: non è che ciascun partecipante con i rispettivi staff prenoterà il proprio ristorante preferito nella Ville Lumiere. Mai come in questo caso, in un'occasione speciale che riunisce così tante persone di diversi Paesi e abitudini, non può mancare un programma preciso **con una vera e propria "Food vision"**, un manifesto di regole da seguire in quello che sta per diventare il più grande risto-catering del mondo allestito nel villaggio olimpico, un'ex centrale elettrica dismessa: 13 milioni saranno i pasti serviti dalla colazione alla cena, per 15mila atleti ciascuno con le sue intolleranze, allergie e abitudini alimentari legate alla religione.

L'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità, il Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie e il ministero per la Santé publique francese hanno diffuso dei consigli pratici, validi anche per i visitatori, riguardo a cosa bere e mangiare. **Si puntualizza che in Francia "l'acqua di rubinetto è sicura da bere"** ([qui Il Gusto ha approfondito il tema dell'acqua potabile nei ristoranti italiani](#)), sottolineando che "si può portare la propria bottiglietta d'acqua (fino a 75 cl) nelle sedi dei Giochi Olimpici". Sul versate cibo, si raccomanda di "evitare di consumare cibi cotti o deperibili che siano stati conservati a temperatura ambiente per più di 2 ore".

Leggi l'articolo completo su [Repubblica.it](https://www.repubblica.it)