



AIRC

18 marzo 2024 - 16 aprile 2024

INDICE

AIRC AUDIOVIDEO

- 28/03/2024 La Provincia Pavese 19:00 5
19:00 - TG - Cibo, sport e salute: Buffon fa lezione all'università di Pavia
Approfondimento/intervista,Scuole,testimonial

AIRC

- 29/03/2024 QN - Il Giorno - Lodi 7
Gigi Buffon a Scienze Motorie «Lo sport strumento sociale Fa crescere oltre i propri limiti»
Approfondimento/intervista,Scuole,testimonial
- 29/03/2024 La Provincia Pavese - Pavia 8
Buffon: «Voler bene a se stessi e agli altri, così energia positiva»
Approfondimento/intervista,Scuole,testimonial
- 29/03/2024 La Gazzetta di Parma 10
Alimentazione Buffon: «Brioche e cappuccino? Una volta all'anno»
Scuole,testimonial,Citazione

AIRC WEB

- 23/03/2024 ecodipavia.it 05:03 12
AIRC e Università di Pavia insieme per il futuro della ricerca: gli incontri del II semestre a.a. 2023/2024
Approfondimento/intervista,Scuole
- 28/03/2024 ilgiorno.it 00:03 14
Gigi Buffon in cattedra: 'Ogni giorno almeno 7mila passi. Il mio punto debole? La carbonara'
Approfondimento/intervista,Scuole,testimonial
- 28/03/2024 sportface.it 09:03 15
Studenti di Pavia a lezione di alimentazione da Gigi Buffon: ?Il mio piatto preferito era la carbonara?
Approfondimento/intervista,Scuole
- 28/03/2024 Milano Pavia News 17:03 16
Pavia, come prevenire il cancro: la lezione di Gigi Buffon ai ragazzi
Citazione,Scuole

- 28/03/2024 laprovinciapavese.gelocal.it 17:03 17
Sport, cibo e prevenzione: Buffon fa lezione all'università di Pavia
Citazione, Scuole
- 29/03/2024 [Il Giorno.it](http://IlGiorno.it) (ed. Pavia) 00:03 18
Gigi Buffon a Scienze Motorie: "Lo sport strumento sociale. Fa crescere oltre i propri limiti"
Approfondimento/intervista, Scuole, testimonial
- 29/03/2024 [Radio Gold](http://RadioGold.it) 10:03 19
Buffon all'Università di Pavia: "L'alimentazione? A 30 anni ho capito che era la chiave per la mia longevità"
Approfondimento/intervista, Scuole, testimonial
- 29/03/2024 Vigevano24.it 19:03 20
Gli studenti di Pavia a scuola di alimentazione da Gigi Buffon
Approfondimento/intervista, Scuole, testimonial
- 29/03/2024 ticinonotizie.it 21:03 22
Gli studenti di Pavia a scuola di alimentazione da Gigi Buffon
Approfondimento/intervista, Scuole, testimonial
- 31/03/2024 [Prima Pavia](http://PrimaPavia.it) 10:03 23
Gigi Buffon all'Università di Pavia: "Prevenire il cancro con uno stile di vita sano"
Approfondimento/intervista, Scuole

AIRC AUDIOVIDEO

1 articolo

Buffon AirCampus

Approfondimento/intervista, Scuole, testimonial

19:00 - TG - Cibo, sport e salute: Buffon fa lezione all'università di Pavia

Durata: 00:02:06 - Tags: salute, attualità

Gigi Buffon, ex portiere della nazionale, capo delegazione della nazionale italiana di calcio e ambassador **AIRC** giovedì mattina ha tenuto una lezione agli studenti di Scienze motorie dell'università di Pavia, al Campus Aquae. Ha dialogato con Riccardo de Deo, nutrizionista e divulgatore scientifico della **Fondazione AIRC** per la **Ricerca sul Cancro** sul tema "Mangio sano e faccio sport: un assist alla prevenzione, un gol per la salute".

AIRC

3 articoli

Gigi Buffon a Scienze Motorie

«Lo sport strumento sociale Fa crescere oltre i propri limiti»

Gremito il Campus Aquae per ascoltare la lezione del capo delegazione della Nazionale di calcio nonché Ambassador **Airc**: volersi bene dal punto di vista fisico mette in circolo energie virtuose

di **Manuela Marziani**
PAVIA

Un tappeto di maglie con il suo nome sulla schiena. Gigi Buffon è stato accolto così dagli studenti di Scienze motorie dell'Università di Pavia, che ieri mattina hanno gremito l'aula F del Campus Aquae per ascoltare una speciale lezione del campione del mondo in veste di capo delegazione della Nazionale italiana di calcio e soprattutto di Ambassador **Airc**. «Mangio sano e faccio sport: un assist alla prevenzione, un gol per la salute» era il tema dell'incontro che fa parte di AirCampus, il progetto con cui **Airc** incontra gli universitari.

«**Mi sono sempre** sentito molto fortunato per aver avuto immeritatamente delle qualità - ha raccontato Buffon in un dialogo con il nutrizionista e divulgatore scientifico **Airc**, Riccardo Di Deo - che dovevo meritarmi almeno con il comportamento. Così arrivato ai 30 anni ho iniziato a fare tanta prevenzione in campo e fuori perché mi sono reso conto che, se non mi fossi preso cura di me a 360° seguen-



Gigi Buffon è stato ascoltato da un'attenta platea di futuri preparatori atletici

do uno stile alimentare corretto, difficilmente avrei potuto essere un atleta longevo».

Con l'aiuto di un nutrizionista, il campione ha cambiato regime alimentare. «Volersi più bene - ha aggiunto uno dei migliori portieri della storia del calcio - e apprezzarsi anche dal punto di vista fisico mette in circolo energie buone e fa cominciare un percorso virtuoso». Anche lo sport aiuta a migliorarsi dal punto di vista fisico e psicologico.



«Lo sport è uno strumento sociale fondamentale - ha proseguito il campione del mondo - un'importantissima fonte di condivisione. Con lo sport sei più attento alla nutrizione e alla prevenzione, ti fa crescere come persona e accettare i tuoi limiti». Ad ascoltare Gigi Buffon un'attenta platea di futuri preparatori atletici con un lungo cammino davanti.

«**Negli ultimi** 10-15 anni della mia carriera sono stati più gli insuccessi dei successi. I successi sono una conseguenza del talento, le sconfitte invece mi impongono di fermarmi a ragionare per tornare a vincere, sono uno stimolo superiore. Certo non è facile gestire un insuccesso e dipende dallo sport che pratichi: se è di squadra difficilmente tendi a prenderti la paternità della sconfitta, se è uno sport individuale qualche assunzione di colpa credo debba esserci». Quando rinunce e sacrifici pesano, è ora di mollare: «Negli ultimi anni mi svegliavo triste perché a 45 anni non ero padrone di fare colazione al bar con brioche e cappuccino. Quando per 7 mesi su 12 ho rimpicciolito quella colazione, ho capito che era ora di smettere di giocare».



L'ex portiere della Juve e attuale capo delegazione della nazionale ieri al Campus Aquae per l'incontro su prevenzione e salute con gli studenti della facoltà di Scienze motorie

Buffon: «Voler bene a se stessi e agli altri, così energia positiva»

IL PERSONAGGIO

Al Campus Aquae di Pavia si è tenuto l'incontro «Mangio sano e faccio sport: un assist alla prevenzione, un gol per la salute», promosso dall'Airc Campus e dalla Federazione Italiana Calcio. Riccardo Di Deo, nutrizionista e divulgatore scientifico dell'Associazione italiana ricerca sul cancro, ha dialogato con Gianluigi Buffon, 46 anni, ex portiere di Juve, Parma e nazionale, campione del mondo 2006, attuale capo delegazione degli azzurri e ambasciatore Airc, alla presenza degli studenti della facoltà di Scienze motorie. L'appuntamento fa parte di un progetto nato nel 2016, con cui l'associazione incontra gli studenti delle università italiane, allo scopo di pro-

«A 30 anni ho capito che dovevo impormi certe regole per essere un atleta longevo»

muovere la sua attività, diffondere la consapevolezza del problema cancro e dare la possibilità ai ragazzi di contribuire alla missione di Airc. Anche la FIGC è da sempre vicina all'Airc, con cui, nello scorso mese di novembre, aveva firmato un protocollo d'intesa per garantire il suo sostegno alle varie campagne della Fondazione: in occasione del match di qualificazione agli Europei 2024 contro la Macedonia del Nord a Roma, gli azzurri hanno ricoperto il ruolo di ambasciatori, invitando i tifosi a donare per la ricerca.

«Alla fine penso che il voler si più bene, - ha spiegato Buf-

fon agli studenti - l'apprezzarsi, anche da un punto di vista fisico, senza sfociare nel narcisismo, è un qualcosa che mette in circolo delle buone energie e ti fa iniziare un percorso virtuoso. Credo tanto nelle energie positive, nelle energie che la gente si trasferisce. Penso che noi esseri umani per quello siamo diversi e grazie a quello facciamo delle carriere o dei percorsi di vita differenti».

Buffon ricopre l'incarico di capo delegazione della nazionale dall'agosto 2023, dopo aver annunciato il ritiro dal campo. È primatista in nazionale per presenze (176), convocazioni (214), gare da capitano (80). Nel suo palmares il Mondiale 2006 e il secondo posto all'Europeo 2012. A livello di club ha difeso le porte di Parma, Juve e Paris Saint Germain. «Negli ultimi 15 anni, da quando sono arrivato grossomodo ai 30, avevo capito che se non mi fossi preso cura di me a 360 gradi, quindi anche con uno stile alimentare preciso e corretto, difficilmen-

te sarei arrivato ad essere un atleta longevo. - aggiunge Buffon - Visto che mi sono considerato sempre molto fortunato ad avere avuto determinate qualità, che sono frutto del Dna e della natura, indubbiamente, dovevo fare in mo-

do di meritarmi con un comportamento rispettoso. Quindi per preservarmi e per cercare di eliminare dei guai fisici che stavano arrivando, ho dovuto fare tanta prevenzione in campo, ma soprattutto fuori».

FRANCO SCABROSETTI

| GIOCO DEL LOTO | | | | | Estrazione del 28/3/2024 | |
|--------------------------------|--|--|--|--|--------------------------|-------------|
| LOTTO | | | | | SuperEnalotto | |
| BARI 49 73 67 86 19 | | | | | 5-9-22-69-74-84 | |
| CAGLIARI 64 36 37 2 4 | | | | | Jolly 80 | |
| FIRENZE 66 27 44 90 17 | | | | | Superstar 83 | |
| GENOVA 9 44 78 85 19 | | | | | JACKPOT 81.900.000,00 € | |
| MILANO 70 14 47 38 27 | | | | | QUOTE SUPERENALOTTO | |
| NAPOLI 80 29 28 45 39 | | | | | Nessun 6 | - € |
| PALERMO 54 59 78 47 62 | | | | | Nessun 51 | - € |
| ROMA 17 22 49 52 88 | | | | | AI 6 5 | 31.207,59 € |
| TORINO 71 35 75 74 60 | | | | | Agli 876 4 | 218,14 € |
| VENEZIA 40 84 2 63 29 | | | | | AI 32.176 3 | 17,85 € |
| NAZIONALE 8 13 44 69 85 | | | | | AI 430.735 2 | 5,00 € |
| 10e LOTO | | | | | | |
| COMBINAZIONE VINCENTE | | | | | | |
| 9 14 17 22 27 | | | | | | |
| 29 35 36 40 44 | | | | | | |
| 49 54 59 64 66 | | | | | | |
| 70 71 73 80 84 | | | | | | |
| Numero Oro 49 Doppio Oro 49-73 | | | | | | |
| 9 14 17 22 27 | | | | | | |
| 29 35 36 40 44 | | | | | | |
| 49 54 59 64 66 | | | | | | |
| 70 71 73 80 84 | | | | | | |
| Numero Oro 49 Doppio Oro 49-73 | | | | | | |
| 9 14 17 22 27 | | | | | | |
| 29 35 36 40 44 | | | | | | |
| 49 54 59 64 66 | | | | | | |
| 70 71 73 80 84 | | | | | | |
| Numero Oro 49 Doppio Oro 49-73 | | | | | | |





Gianluigi Buffon, 46 anni, al Campus Aquae



La platea gremita per l'incontro con l'ex portiere

Alimentazione Buffon: «Brioche e cappuccino? Una volta all'anno»

» «Se non avessi curato il mio fisico anche con un'alimentazione corretta, difficilmente sarei riuscito a giocare così a lungo». Lo ha sottolineato ieri Gianluigi Buffon, ex portiere di Juventus e Nazionale e ora capo delegazione della squadra azzurra, parlando agli studenti del corso di Scienze Motorie dell'Università di Pavia. L'incontro si è svolto di fronte a una platea affollata. Buffon ha dialogato con Riccardo Di Deo, nutrizionista e divulgatore scientifico dell'Airc. «Quando ho iniziato a giocare, nel calcio non esistevano ancora i nutrizionisti - ha raccontato Buffon -. Però ben presto ho capito che non potevo mangiare quello che volevo. Il mio piatto preferito era la carbonara, ma ho dovuto necessariamente indirizzarmi su un menù a base di pasta in bianco e pollo. Anche oggi, che non gioco più, cerco di stare sempre attento all'alimentazione, oltre a camminare molto. Al mattino mi piacerebbe fare colazione con brioche e cappuccino, ma me lo concedo una volta all'anno».

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



AIRC WEB

10 articoli

AIRC e Università di Pavia insieme per il futuro della ricerca: gli incontri del II semestre a.a. 2023/2024

LINK: <https://www.ecodipavia.it/2024/03/23/airc-e-universita-di-pavia-insieme-per-il-futuro-della-ricerca-gli-incontri-del-ii-semestre-a-a-2023-20...>

AIRC e Università di Pavia insieme per il futuro della ricerca: gli incontri del II semestre a.a. 2023/2024
RAFFAELLA PASCIUTTI23 Marzo 2024 Nessun commento 10 views Pubblicato il 23, Mar, 2024 alle 5:23 am L'Università di Pavia ospita da alcuni anni AIRCampus, il progetto di divulgazione scientifica e di missione che **Fondazione AIRC** ha pensato per gli studenti universitari. Obiettivi di AIRCampus sono far conoscere ai ragazzi la realtà di **AIRC**, la sua missione e i suoi valori, diffondere la consapevolezza del problema sociale 'cancro' e dare loro la misura di quanto sia importante l'impegno, soprattutto in termini di volontariato, per vincere la comune battaglia contro la malattia. **AIRC**, in piena collaborazione con gli atenei, si propone di raggiungere questi traguardi portando in aula contenuti in linea con i piani di studio, di reale interesse

per gli studenti e utili per arricchire la teoria con esempi concreti. Il progetto prevede una serie di lezioni su tematiche collegate all'attività della Fondazione e alle materie dei corsi di studio coinvolti, con un approccio multidisciplinare. In accordo con i docenti ospitanti, partecipano relatori proposti da **AIRC** di varia natura (ricercatori, manager, esperti della comunicazione/di nonprofit, giornalisti scientifici, psiconcologi, ...), con competenze specifiche acquisite grazie alla loro professione. Le lezioni diventano così parte integrante dell'offerta formativa. Di seguito il calendario delle lezioni del secondo semestre per l'A.A. 23/24: 12 marzo, ore 9:00 (lezione) Policlinico San Matteo, Padiglione 4, Aula di Odontoiatria a piano terra Le lesioni potenzialmente maligne del cavo orale: il ruolo della competenza immunologica del paziente A cura di Paolo Bossi, ricercatore **AIRC**.

Ospita il docente Andrea Scribante. Destinato agli studenti di Patologia Speciale Odontostomatologica, Corso di laurea Odontoiatria e Igiene dentale. 28 marzo, ore 10:30 (evento) Campus Aquae, aula F Mangio sano e faccio sport: un assist alla prevenzione, un gol per la salute Con Gianluigi Buffon, Capo Delegazione della Nazionale italiana di calcio e ambassador **AIRC** e Riccardo Di Deo, nutrizionista e divulgatore **AIRC**. Ospita la docente Monica Canepari. Rivolto agli studenti dei Corsi di Laurea in Scienze Motorie. 16 aprile, ore 13:00 (lezione) (Sede da definire) Information and misinformation: the social value of communicating science A cura di Daniela Ovadia, giornalista scientifica. Ospita la docente Fiammetta Corradi. Destinato agli studenti di Economics and Society, corso di laurea MEFI. 18 aprile, ore 11:00 (lezione) Aula A, c/o Dipartimento di

Biologia e Biotecnologie (edificio ex-Genetica) Introduzione alla Farmacologia dei Tumori A cura di Filippo Fiorentini, scientific officer **AIRC**. Ospita il docente Andrea Mattevi. Rivolto agli studenti di Biotecnologie. 7 maggio, ore 8:30 (lezione) (Sede da definire) Titolo in attesa di conferma A cura di Annarita Adduci, psicologa infantile dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano Ospita la docente Martina Gandola. Destinato agli studenti di Fondamenti Anatomo Fisiologici dell'Attività Psichica, corso di laurea Scienze e tecniche psicologiche. 7 maggio, ore 14:00; 21 maggio, ore 14:00; 11 giugno, ore 14:00 (laboratorio in tre appuntamenti) Aula Cattaneo, Istituto di Anatomia Umana Normale Laboratorio **AIRC** di comunicazione della scienza A cura di Gianluca Dotti, giornalista scientifico. Ospita la docente Anna Olivieri. Rivolto agli studenti di Genetica, corso di laurea Scienze biologiche. 15 maggio, ore 9:00 (lezione) Aula B7 Dipartimento di Scienze della Terra e dell'Ambiente Titolo in attesa di conferma A cura di Fulvio Ricceri, ricercatore. Ospita la docente Agnese Marchini. Destinato agli studenti di Ecologia ed Ecologia

applicata, corso di laurea Scienze e tecnologie della natura e Scienze biologiche. 28 maggio, ore 14:00 (lezione) (Sede da definire) Titolo in attesa di conferma A cura di Guido Sanguinetti, ricercatore **AIRC**. Ospita il docente Riccardo Bellazzi.

Gigi Buffon in cattedra: 'Ogni giorno almeno 7mila passi. Il mio punto debole? La carbonara'

LINK: <https://www.ilgiorno.it/cronaca/gigi-buffon-alimentazione-f6c8f443>

Gigi Buffon in cattedra: 'Ogni giorno almeno 7mila passi. Il mio punto debole? La carbonara' La lezione del portiere campione del mondo davanti agli studenti di scienze motorie dell'università di Pavia: 'Attento allo stile alimentare corretto per mantenermi in forma. Colazione con cappuccino e brioche? Me la concedo una volta all'anno' Per approfondire: Articolo: Gigi allenatore di portieri: ecco la "Buffon Academy" Articolo: Il sogno di Manuel si realizza: incontra Gigi Buffon Pavia, 28 marzo 2024 - 'Quando sono entrato nel mondo del calcio non c'erano ancora i nutrizionisti, ma ho capito che se non mi fossi preso cura di me anche con uno stile alimentare corretto, difficilmente sarei diventato un atleta longevo'. Davanti a una platea composta da centinaia di studenti di scienze motorie, Gianluigi Buffon, considerato uno dei migliori portieri della storia del calcio, campione del mondo nel 2006 e vicecampione d'Europa nel 2012 ha tenuto una lezione. 'Mangio sano e faccio sport: un assist alla prevenzione, un gol per la salute' era il tema dell'incontro organizzato da AIRCampus,

il progetto con cui Airc incontra gli studenti delle università Italiane. Buffon oggi capo delegazione della nazionale italiana di calcio e ambassador Arc ha dialogato con Riccardo Di Deo nutrizionista e divulgatore scientifico Airc senza nascondere le sue 'debolezze'. 'All'inizio della mia carriera - ha ammesso - mangiavo tantissimi piatti di carbonara, che è il mio piatto preferito. Poi sono entrati i nutrizionisti e ho iniziato a nutrirmi di pasta in bianco e pollo. Oggi non faccio attività fisica, ma cammino molto, almeno 7mila passi al giorno e sto attento alla mia alimentazione per mantenermi in forma. Un esempio? Mi piacerebbe molto fare colazione con cappuccino e brioche, me lo concedo una volta all'anno'. 'Stare attenti alla propria alimentazione - ha aggiunto il nutrizionista Riccardo Di Leo - è un impegno che ciascuno di noi può avere anche per fare prevenzione'. © Riproduzione riservata

Studenti di Pavia a lezione di alimentazione da Gigi Buffon: ?Il mio piatto preferito era la carbonara?

LINK: <https://www.sportface.it/calcio/studenti-di-pavia-a-lezione-di-alimentazione-da-gigi-buffon-il-mio-piatto-preferito-era-la-carbonara/2499682>

?Se non avessi curato il mio fisico anche con un?alimentazione corretta, difficilmente sarei riuscito a giocare così a lungo?. Lo ha detto Gigi Buffon a Pavia in un evento con gli studenti dell?Università appartenenti al corso di Scienze Motorie, che hanno potuto incontrare il capo delegazione della Nazionale italiana alla sede del ?Campus Aquae?. Buffon ha dialogato con Riccardo Di Deo, nutrizionista e divulgatore scientifico dell?Airc, la Fondazione italiana per la ricerca sul cancro nel confronto dal titolo ?Mangio sano e faccio sport: un assist alla prevenzione, un gol per la salute?. Così l?ex portiere ai giovani: ?Quando ho iniziato a giocare, nel calcio non esistevano ancora i nutrizionisti. Però ben presto ho capito che non potevo mangiare quello che volevo. Il mio piatto preferito era la carbonara, ma ho dovuto necessariamente indirizzarmi su un menù a base di pasta in bianco e pollo. Anche oggi, che non gioco più, cerco di stare sempre attento all?alimentazione, oltre a camminare molto. Al mattino mi piacerebbe fare

colazione con brioche e cappuccino, ma me lo concedo una volta all?anno?.

Pavia, come prevenire il cancro: la lezione di Gigi Buffon ai ragazzi

LINK: <https://www.milanopavia.news/eventi-pavia/pavia-come-prevenire-il-cancro-la-lezione-di-gigi-buffon-ai-ragazzi/>



Pavia, come prevenire il cancro: la lezione di Gigi Buffon ai ragazzi 28 Marzo 2024 13 visualizzazioni Come prevenire il cancro attraverso un'alimentazione e uno stile di vita sani. A parlarne a Pavia è stato l'ex campione di Parma e Juventus, Gigi Buffon, ora capodelegazione della Nazionale italiana di calcio e ambasciatore dell'Airc, Associazione italiana per la ricerca sul cancro. La sua testimonianza, davanti agli studenti di Scienze motorie, è stata utile per affrontare i problemi di una malattia, il cancro, che ogni giorno colpisce mille persone in Italia. Dalla ricerca presentata da Airc, è emerso infatti che circa il 40% dei tumori può essere evitato con un'alimentazione adeguata, attività fisica regolare e prevenendo alcolici e fumo. Buffon ha ricordato ai ragazzi i sacrifici fatti nella sua vita da sportivo e l'importanza di curare la propria salute, per

prevenire i rischi di malattia. Come ha spiegato Riccardo Di Deo, nutrizionista e divulgatore scientifico Airc, un aiuto alla prevenzione del cancro può arrivare anche dal mangiare sano ed equilibrato. Oltre che dal sostegno alla ricerca che coinvolge tutto il territorio italiano.

Sport, cibo e prevenzione: Buffon fa lezione all'università di Pavia

LINK: https://laprovinciapavese.gelocal.it/pavia/cronaca/2024/03/28/video/sport_cibo_e_prevenzione_buffon_fa_lezione_all'universita_di_pavia-141825...



La Provincia Pavese video
Sport, cibo e prevenzione:
Buffon fa lezione
all'università di Pavia Gigi
Buffon, ex portiere della
nazionale, capo delegazione
della nazionale italiana di
calcio e ambassador **Airc**
giovedì mattina ha tenuto
una lezione agli studenti di
Scienze motorie
dell'università di Pavia, al
Campus Aquae. Ha
dialogato con Riccardo de
Deo, nutrizionista e
divulgatore scientifico della
Fondazione AIRC per la
Ricerca sul Cancro sul tema
"Mangio sano e faccio
sport: un assist alla
prevenzione, un gol per la
salute". 28/03/2024
Copiato negli appunti

Gigi Buffon a Scienze Motorie: "Lo sport strumento sociale. Fa crescere oltre i propri limiti"

LINK: <https://www.ilgiorno.it/pavia/cronaca/gigi-buffon-a-scienze-motorie-lo-sport-strumento-sociale-fa-crescere-oltre-i-propri-limiti-546b36c7>

Gigi Buffon a Scienze Motorie: "Lo sport strumento sociale. Fa crescere oltre i propri limiti" Gremito il Campus Aquae per ascoltare la lezione del capo delegazione della Nazionale di calcio nonché Ambassador Airc: volersi bene dal punto di vista fisico mette in circolo energie virtuose. Gigi Buffon a Scienze Motorie: "Lo sport strumento sociale. Fa crescere oltre i propri limiti" Un tappeto di maglie con il suo nome sulla schiena. Gigi Buffon è stato accolto così dagli studenti di Scienze motorie dell'Università di Pavia, che ieri mattina hanno gremito l'aula F del Campus Aquae per ascoltare una speciale lezione del campione del mondo in veste di capo delegazione della Nazionale italiana di calcio e soprattutto di Ambassador Airc. 'Mangio sano e faccio sport: un assist alla prevenzione, un gol per la salute' era il tema dell'incontro che fa parte di AirCampus, il progetto con cui Airc incontra gli universitari. "Mi sono sempre sentito molto fortunato per aver avuto immettatamente delle qualità - ha raccontato

Buffon in un dialogo con il nutrizionista e divulgatore scientifico Airc, Riccardo Di Deo - che dovevo meritarmi almeno con il comportamento. Così arrivato ai 30 anni ho iniziato a fare tanta prevenzione in campo e fuori perché mi sono reso conto che, se non mi fossi preso cura di me a 360° seguendo uno stile alimentare corretto, difficilmente avrei potuto essere un atleta longevo". Con l'aiuto di un nutrizionista, il campione ha cambiato regime alimentare. "Volersi più bene - ha aggiunto uno dei migliori portieri della storia del calcio - e apprezzarsi anche dal punto di vista fisico mette in circolo energie buone e fa cominciare un percorso virtuoso". Anche lo sport aiuta a migliorarsi dal punto di vista fisico e psicologico. "Lo sport è uno strumento sociale fondamentale - ha proseguito il campione del mondo - un'importantissima fonte di condivisione. Con lo sport sei più attento alla nutrizione e alla prevenzione, ti fa crescere come persona e accettare i tuoi limiti". Ad ascoltare Gigi Buffon un'attenta platea di futuri preparatori

atletici con un lungo cammino davanti. "Negli ultimi 10-15 anni della mia carriera sono stati più gli insuccessi dei successi. I successi sono una conseguenza del talento, le sconfitte invece mi impongono di fermarmi a ragionare per tornare a vincere, sono uno stimolo superiore. Certo non è facile gestire un insuccesso e dipende dallo sport che pratichi: se è di squadra difficilmente tendi a prenderti la paternità della sconfitta, se è uno sport individuale qualche assunzione di colpa credo debba esserci". Quando rinunce e sacrifici pesano, è ora di mollare: "Negli ultimi anni mi svegliavo triste perché a 45 anni non ero padrone di fare colazione al bar con brioche e cappuccino. Quando per 7 mesi su 12 ho rimpianto quella colazione, ho capito che era ora di smettere di giocare". © Riproduzione riservata

Buffon all'Università di Pavia: "L'alimentazione? A 30 anni ho capito che era la chiave per la mia longevità"

LINK: <https://radiogold.it/news-pavia/371391-buffon-unipv-2024-airc-cancro/>

Buffon all'Università di Pavia: ?L'alimentazione? A 30 anni ho capito che era la chiave per la mia longevità? Redazione Venerdì, 29 Marzo 2024 - 10:11 Condividi PAVIA ? ?A 30 anni ho capito che se non mi fossi preso cura di me con uno stile alimentare preciso difficilmente sarei arrivato a essere un atleta longevo?. È con questa riflessione che Gigi Buffon, ex portiere della nazionale italiana e oggi capo delegazione della Nazionale Italiana e ambassador **Airc**, ha aperto ieri mattina la sua lezione agli studenti di Scienze Motorie dell'Università di Pavia. Nel corso dell'incontro al Campus Aquae, dal titolo ?Mangio sano e faccio sport: un assist alla prevenzione, un gol per la salute?, Buffon ha dialogato con Riccardo Di Deo, nutrizionista e divulgatore scientifico della **Fondazione AIRC** per la **Ricerca sul Cancro**. L'ex campione ha sottolineato l'importanza della prevenzione per mantenersi in forma e ridurre il rischio di malattie, in particolare il cancro. ?Mi sono sempre sentito fortunato ad aver avuto qualità nel DNA, ma dovevo fare in modo di meritarmele

col comportamento e il rispetto per il mestiere?, ha detto Buffon. ?Per questo motivo, intorno ai 30 anni, ho dovuto iniziare a fare tanta prevenzione, sia in campo che fuori dal campo?. Un messaggio che, soprattutto per le nuove generazioni, può fare la differenza anche nella lotta contro il cancro. Condividi

Gli studenti di Pavia a scuola di alimentazione da Gigi Buffon

LINK: <https://www.vigevano24.it/2024/03/29/leggi-notizia/argomenti/pavia-e-provincia/articolo/gli-studenti-di-pavia-a-scuola-di-alimentazione-da-g...>

Pavia e provincia | 29 marzo 2024, 19:56 Gli studenti di Pavia a scuola di alimentazione da Gigi Buffon L'ex portiere di Juve e Nazionale ha parlato al "Campus Aquae" ?Se non avessi curato il mio fisico anche con un'alimentazione corretta, difficilmente sarei riuscito a giocare così a lungo?. Lo ha sottolineato oggi Gianluigi Buffon, ex portiere di Juventus e Nazionale e ora capo delegazione della squadra azzurra, parlando agli studenti del corso di Scienze Motorie dell'Università di Pavia. L'incontro, di fronte a una platea affollata, si è svolto alla sede del ?Campus Aquae?, vicino agli istituti universitari. Buffon ha dialogato con Riccardo Di Deo, nutrizionista e divulgatore scientifico dell'Airc, la Fondazione italiana per la ricerca sul cancro. Il titolo del confronto era ?Mangio sano e faccio sport: un assist alla prevenzione, un gol per la salute?. ?Quando ho iniziato a giocare, nel calcio non esistevano ancora i nutrizionisti ? ha raccontato Buffon -. Però ben presto ho capito che non potevo mangiare quello che volevo. Il mio piatto preferito era la

carbonara, ma ho dovuto necessariamente indirizzarmi su un menù a base di pasta in bianco e pollo. Anche oggi, che non gioco più, cerco di stare sempre attento all'alimentazione, oltre a camminare molto. Al mattino mi piacerebbe fare colazione con brioche e cappuccino, ma me lo concedo una volta all'anno?.

Gli studenti di Pavia a scuola di alimentazione da Gigi Buffon

LINK: <https://ticinonotizie.it/gli-studenti-di-pavia-a-scuola-di-alimentazione-da-gigi-buffon/>



Gli studenti di Pavia a scuola di alimentazione da Gigi Buffon L'ex portiere di Juve e Nazionale ha parlato al "Campus Aquae" Tempo di lettura: Meno di 1 min. Pavia + Segui Ticino Notizie Ricevi le notizie prima di tutti e rimani aggiornato su quello che offre il territorio in cui vivi. Pavia "Se non avessi curato il mio fisico anche con un'alimentazione corretta, difficilmente sarei riuscito a giocare così a lungo". Lo ha sottolineato oggi Gianluigi Buffon, ex portiere di Juventus e Nazionale e ora capo delegazione della squadra azzurra, parlando agli studenti del corso di Scienze Motorie dell'Università di Pavia. L'incontro, di fronte a una platea affollata, si è svolto alla sede del "Campus Aquae", vicino agli istituti universitari. Buffon ha dialogato con Riccardo Di Deo, nutrizionista e divulgatore scientifico dell'Airc, la Fondazione italiana per la ricerca sul cancro. Il titolo del

confronto era "Mangio sano e faccio sport: un assist alla prevenzione, un gol per la salute". "Quando ho iniziato a giocare, nel calcio non esistevano ancora i nutrizionisti - ha raccontato Buffon -. Però ben presto ho capito che non potevo mangiare quello che volevo. Il mio piatto preferito era la carbonara, ma ho dovuto necessariamente indirizzarmi su un menù a base di pasta in bianco e pollo. Anche oggi, che non gioco più, cerco di stare sempre attento all'alimentazione, oltre a camminare molto. Al mattino mi piacerebbe fare colazione con brioche e cappuccino, ma me lo concedo una volta all'anno".
di Redazione Online

Gigi Buffon all'Università di Pavia: "Prevenire il cancro con uno stile di vita sano"

LINK: <https://primapavia.it/attualita/gigi-buffon-all'universita-di-pavia-prevenire-il-cancro-con-uno-stile-di-vita-sano/>



L'INCONTRO Gigi Buffon all'Università di Pavia: "Prevenire il cancro con uno stile di vita sano" L'ex campione di calcio ha sensibilizzato gli studenti sul ruolo cruciale dell'alimentazione e dello stile di vita nella prevenzione della malattia Pubblicato: 31 Marzo 2024 10:05 Gigi Buffon in cattedra all'Università di Pavia nella mattinata di giovedì 28 marzo 2024, per sensibilizzare gli studenti sul ruolo dell'alimentazione e dello stile di vita nella prevenzione del cancro. Gigi Buffon all'Università di Pavia In un incontro presso l'Università di Pavia , tenutosi nella mattinata di giovedì 28 marzo 2024, Gigi Buffon, l'ex campione di calcio ora capodelegazione della Nazionale italiana di calcio e ambasciatore dell'**Airc** (**Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro**), ha condiviso la sua testimonianza sulle sfide della malattia e l'importanza di uno stile di vita sano nella prevenzione

del cancro. L'evento, che ha visto la partecipazione degli studenti del corso di Scienze motorie, è stato un'opportunità unica per affrontare uno dei problemi più diffusi e devastanti della società moderna: il cancro, una malattia che ogni giorno colpisce migliaia di persone in Italia. Stile di vita sano per prevenire la malattia Buffon ha sottolineato l'importanza di adottare uno stile di vita sano. Ha evidenziato come una corretta alimentazione, l'attività fisica regolare e l'evitare alcol e fumo possano ridurre significativamente il rischio di sviluppare la malattia. All'incontro era presente anche Riccardo Di Deo, nutrizionista e divulgatore scientifico dell'**Airc**, che ha fornito informazioni cruciali sull'importanza di un'alimentazione equilibrata nella prevenzione del cancro. Ha sottolineato che secondo le ricerche dell'**Airc**, circa il 40% dei tumori potrebbe essere evitato proprio attraverso

scelte di vita più salutari. Il ruolo fondamentale della ricerca scientifica Di Deo ha anche evidenziato il ruolo fondamentale della ricerca scientifica nel campo della lotta contro il cancro, sottolineando il lavoro svolto dall'**Airc** su tutto il territorio italiano per promuovere la prevenzione e sostenere la ricerca. In conclusione, l'incontro con Gigi Buffon ha rappresentato un'importante occasione per sensibilizzare i giovani sulla prevenzione del cancro e l'importanza di adottare uno stile di vita sano fin da giovani, promuovendo un messaggio di speranza e consapevolezza nella lotta contro questa malattia. Commenti