



Parma, Tindaro Bongiovanni: “Che entusiasmo Parma! Sono un nutrizionista fortunato”

## Descrizione

Dietro le quinte, a sentir lui, si gioisce almeno quanto sotto i riflettori. Perché adesso il dottor **Tindaro Bongiovanni** affronta le sedute di allenamento da vero esperto di successi sportivi, oltre che di alimentazione. Il calcio – sognato da bambino stando più attento ai sali minerali che non agli scarpini – è infatti diventato un lavoro per il professionista originario di San Piero Patti. Diventato *guru* per i vertici dello sport italiano ancor prima di avere in testa anche un solo capello bianco.

Da classe '87, dunque più giovane di alcuni dei veterani crociati che ha segue da colazione a cena, Tindaro Bongiovanni prepara adesso la sua nuova esperienza in Serie A. Ci tornerà infatti avendo imparato da una straordinaria serie di vittorie; nutrizionista di quel **Parma** che lo volle in cabina di regia già dalle prime curve di quella vertiginosa scalata che ha riportato la città ducale là dove aveva costruito la sua storia.



Mister Roberto D'Aversa ed il direttore sportivo Daniele Faggiano hanno restituito a Parma la Serie A

E lui, che nella massima serie aveva seguito i calciatori il **Palermo**, riavvolge il nastro per raccontarsi a MessinaSportiva, fin dai bagagli fatti per l'Emilia: *“Sono venuto qui a Parma per raccogliere una sfida, ma soprattutto perché a crederci è stato il direttore **Faggiano** – dice -, da sempre molto lungimirante sull'aspetto della nutrizione. Lo stesso vale per mister **D'Aversa**, sempre molto attento a cosa i nostri calciatori fanno a tavola. Io già avevo lavorato a **Palermo** e mi è stato chiesto di portare qui un po' di*



e, di dare un'impostazione avanzata in questo senso. La società del resto è  
 s...mmmenta – perché l'entusiasmo della rifondazione probabilmente non lo ha mai  
 p...la scalata è stata grande. E noi, che lavoriamo dietro le quinte, siamo forse quelli  
 c...più”.



Il Parma consumerà il ritorno in Serie A  
 domenica al Tardini, contro l'Udinese

E nella propria dimensione, il Parma, c'è forse tornato già prima che lo confermasse la categoria. In  
 cabina di regia la fatica non ha appunto risparmiato nessuno. Figurarsi chi fa di tutto per stare al passo  
 con la scienza: *“Oggi ogni grande club, che sia tale, si affida alla figura del nutrizionista. Di sicuro c'è  
 che facciamo tantissimo lavoro, osservando uno per uno trenta o più calciatori. La metodologia che ho  
 sviluppato e portato a Parma – dice di sé il medico – si sviluppa a partire dalla valutazione fisica di ogni  
 atleta, discussa con lo staff medico. Valuto di frequente la composizione corporea di ciascuno,  
 integrando le analisi di sangue e saliva per ottenere programmi personalizzati”.*



Una coreografia dei tifosi del Parma,  
 presenti a fianco dei crociati anche nella  
 caduta tra i Dilettanti

Infatti *“non esiste menù di un pasto che non passi dalle sue mani”*, ha scritto il Parma sui social per  
 parlare del dottor Bongiovanni. Che, di buon mattino, lascia la scrivania per concentrare le sue  
 attenzioni là dove servono perché il suo lavoro sia efficace: *“Ho la fortuna di avere disponibile un  
 ristorante dentro il centro sportivo. Sono condizioni ottimali – afferma – per svolgere fino in fondo la  
 mia azione. Chiamo tre volte al giorno, il cuoco che spesso passa le giornate a leggere i miei  
 messaggi. Se al ristorante dovessero impazzire sapete quindi di chi è la colpa... E lì – racconta  
 – mangia anche chi lavora negli uffici. Costringo a mangiare sano anche loro, che si ritrovano a  
 mangiare farro, quinoa, grano saraceno. Non escludo che qualche volta possano avermi maledetto*



(...ente è una risorsa incredibile, che moltissimi club non hanno ancora”.



Tindaro Bongiovanni con la divisa del Parma

Perché si sa che la rivoluzione, nel calcio, passa sempre fuori dal campo. Dalle tecniche della nutrizione, per esempio, che avanzano e cambiano le abitudini di calciatori che in Serie A hanno giocato parecchie stagioni: *“Credo non si possa imporre nulla, né al ragazzo della Primavera né al calciatore di 35 anni. In questi anni – dice Bongiovanni – ho cercato di fare educazione alimentare, spero con buon risultati. Do un sacco di alternative ed ho anche sviluppato delle infografiche, con cui spiego equivalenze o altri parametri su cui opero. Cerco di dare a tutti la stessa conoscenza della nutrizione. Perché a loro – spiega – serve non solo un’applicazione “da Serie A”, ma anche una conoscenza dello stesso livello.*

*Mi trovo benissimo con calciatori in carriera, pur avendo loro delle abitudini consolidate. Sono pronti e disponibili a cambiare – racconta -. Con i giovani invece è più stimolante. Hanno molto tempo per capire che l’alimentazione è da considerare come un’altra faccia l’allenamento. Dico sempre che la piramide di un calciatore professionista è idratazione, riposo e dieta. Ogni giorno martello su questi tre concetti, per ha 40 anni come per chi deve ancora compierne 18”.*



Tindaro Bongiovanni ha vestito i panni da



c  
o Patti. Nella foto è il  
q  
stra

R  
di giovinezza, il nutrizionista rintraccia quelli che potrebbero essere i primi sintomi di una vera e propria deformazione professionale. Ma, come succede per la nutrizione, è l'applicazione (in Università) ad aver trasformato l'intuito in un destino ben preciso: *"Io la passione l'ho sempre avuta. Forse avrei dovuto sapere che avrei fatto questo lavoro già da bambino, quando giocavo a calcio e – dice – negli spogliatoi portavo sali minerali o frutta anche per i miei compagni. Ci stavo attento durante e dopo le partite, praticamente per tutta la squadra. Poi mi ha aiutato il caso, che ha voluto potessi fare entrambe le due tesi di laurea sul calcio professionistico, all'**Università della Calabria**. In magistrale sono stato stagista, nel Palermo e lì non potevo più tornare indietro"*.

Il Parma sarà dunque in campo tra poco per l'inizio del campionato, al culmine del tuffo nel passato che ha riconsegnato gloria e Serie A ai ducali. Eppure la scienza corre più veloce dei gialloblù, o del calcio italiano. E per questo Tindaro Bongiovanni non si farà distrarre: *"Sono spesso in giro per l'Europa – spiega – e presto sarà a **Barcelona**, a confrontarmi con nutrizionisti di grandi club che si ritroveranno al **Camp Nou**. Ho iniziato frequentando la **scuola Sanis** di Roma e certificandomi con l'**International Society of Sport Nutrition**, ma non posso certo fermarmi. Sento infatti che noi nutrizionisti abbiamo il dovere di essere sempre super aggiornati – afferma -. E' una grande responsabilità, quella che abbiamo. Cambiano il calcio, le esigenze fisiologiche. E il nostro approccio non può restare lo stesso per molto tempo"*.

## Categoria

1. Calcio
2. Personaggi

## Data di creazione

17 Agosto 2018

## Autore

ecartaregia