

SaronnoNews

Gorla Minore, serata su sport e nutrizione: il 10 marzo incontro pubblico con il biologo Rudy Alexander Rossetto

Alessandra Toni · Wednesday, February 25th, 2026

Una serata per orientarsi tra informazioni corrette e falsi miti su alimentazione e attività fisica. Martedì 10 marzo 2026 alle ore 21.00, all'Auditorium Comunale "Peppo Ferri" di Gorla Minore, si tiene l'incontro pubblico dal titolo "Sport e Nutrizione – tra falsi miti e realtà", promosso dalla lista civica "Per Una Comunità Rinnovata". L'ingresso è libero e aperto a tutti.

Protagonista della serata sarà il **Dr. Rudy Alexander Rossetto**, biologo chinesiology, docente della Scuola dello Sport CONI Lombardia, formatore della Formazione Olimpica e presidente uscente dell'Ordine dei Biologi della Lombardia, che guiderà il pubblico in un percorso di approfondimento e confronto.

Tra diete "miracolose" e mode del momento

L'iniziativa nasce dall'esigenza di fare chiarezza su temi sempre più presenti nel dibattito pubblico: diete promettenti risultati rapidi, abuso di integratori, nuove tendenze alimentari e informazioni non sempre verificate che circolano online.

Come evidenziato anche nella locandina dell'evento, la serata intende affrontare interrogativi concreti: le cosiddette diete "miracolose" funzionano davvero? Gli integratori sono sempre necessari? Come distinguere tra evidenze scientifiche e fake news?

L'obiettivo è offrire strumenti utili per compiere scelte consapevoli, mettendo al centro la salute e il benessere della persona, soprattutto per chi pratica sport a livello amatoriale o agonistico.

This entry was posted on Wednesday, February 25th, 2026 at 4:24 pm and is filed under [Brianza](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

