

Giornale dei Biologi

GdB



Luglio/agosto 2023
Anno VI - N. 7/8



SICCITÀ E INONDAZIONI L'AGRICOLTURA SOFFRE

Carenza d'acqua e piogge torrenziali si alternano
in un clima instabile che manda alle stelle i prezzi alimentari

MATTEO DELL'ACQUA

SOGNI E "SEGRETI" DI UNA BANDIERA DEL RUGBY

Il giocatore italo-brasiliano racconta le sue ambizioni con Reggio Emilia, il sogno di giocare (anche) con la nazionale verdeoro e l'importanza della nutrizione per il recupero fisico

Non ci sono più le bandiere di una volta. Una frase che si sente ripetere spesso nello sport, soprattutto nel calcio, sempre più condizionata sia dalle offerte "monstre" del calcio arabo, sia dalle esigenze di club che non guardano in faccia a nessuno, neppure a giocatori arrivati a essere un tutt'uno con la loro storica squadra. Curiosando un po' nel panorama sportivo italiano, però, ci si accorge che qualche bandiera c'è ancora. Fra queste c'è un ragazzone italo-brasiliano di 32 anni, rugbista di ruolo seconda linea, che da dieci anni veste i colori di Reggio Emilia, oggi Valorugby. Si chiama Matteo Dell'Acqua, 198 centimetri d'altezza per 108 chili di peso, qualche sogno già realizzato e uno tricolore ancora irrisolto.

«Sono nato in provincia di Milano – racconta Matteo – dove mia madre si era trasferita da San Paolo del Brasile, assieme a mia nonna e mia zia. Ho iniziato a giocare a rugby a dodici anni e ho fatto tutta la trafila delle nazionali giovanili italiane, compresa l'accademia di Tirrenia. Ho completato la maturità mentre giocavo con Grande Milano in A1 e intanto mi sono goduto le esperienze in azzurro sia con l'under 19 sia con l'under 20 fra cui due tourné in Sudafrica e il Sei Nazioni di categoria».

Iscritto al corso di laurea in Scienze Motorie, Dell'Acqua ha giocato un anno a Parma prima di arrivare a Reggio Emilia nel 2013. Assieme a Davide Rimpelli e Davide Farolini,

è il veterano della squadra. «Come si diventa una bandiera? Semplicemente mi sono trovato bene sia in città, sia con la società. Poi abbiamo vissuto momenti davvero belli, come la promozione dalla Serie A alla Top 12 sette anni fa e la vittoria della Coppa Italia nel 2019», ricorda Dell'Acqua.

Negli ultimi anni, con l'arrivo di Enrico Grassi, leader mondiale della meccatronica molto legato al territorio, è salito il livello della rosa e delle ambizioni di Reggio Emilia. Sino a ora, però, i sogni-scudetto si sono fermati quasi sempre in semifinale. «Nell'ultima stagione ci sono stati diversi cambiamenti che hanno un po' scombussolato la squadra – prosegue Matteo – ma siamo arrivati in finale di Coppa Italia e siamo usciti contro Padova in campionato. Cosa ci è mancato? Gli altri sono stati più pronti di noi. Abbiamo commesso troppi errori durante l'anno, portandoci a una posizione di classifica scomoda rispetto a Rovigo e Padova. E poi abbiamo pagato caro qualche infortunio».

Infortuni pesanti, Matteo, non ne ha mai sofferti. Ma per anni ha dovuto convivere con un fastidio al piede, per risolvere il quale ha affrontato sia un percorso di stabilizzazione posturale, sia un piano nutrizionale ad hoc. «Dopo il trattamento ortopedico – spiega Rudy Alexander Rossetto, biologo nutrizionista che segue da vicino Dell'Acqua – c'era bisogno di un ulteriore passaggio per il miglioramento generale, non solo sulla postura ma anche sulla



Matteo Dell'Acqua (a destra).

nutrizione. In questo caso, ci si è concentrati su alimenti nutraceutici antinfiammatori ed escludendo invece quelli pro-infiammatori». Nella dieta di Matteo vengono dunque prediletti tonno e salmone, verdure crocifere, zenzero, curcuma, mandorle, noci, frutti di color rosso e viola scuro, tisana in foglie di betulla ed estratto di boswennia, mentre sono stati esclusi pomodori crudi, insaccati, patate, peperoni, melanzane, bevande zuccherate e derivati del latte ad alto contenuto di grassi. Anche la tipologia di idratazione ha avuto un peso specifico importante: «Avendo tendenza acida dell'organismo – aggiunge Rossetto - ho consigliato a Matteo un'acqua oligominerale alcalina con Ph 8.0, carica di elettroni e con una struttura molecolare ideale, caratterizzata da un equilibrato contenuto di sali minerali e un basso contenuto di sodio: questo per abbassare la tendenza acida dell'organismo, legata sia all'infiammazione già presente, sia allo stress ossidativo generato dall'inizio della preparazione atletica». Questo percorso di recupero ha esaltato la qualità del recupero ma anche l'essere



Avendo tendenza acida dell'organismo – aggiunge Rossetto - ho consigliato a Matteo un'acqua oligominerale alcalina con Ph 8.0, carica di elettroni e con una struttura molecolare ideale, caratterizzata da un equilibrato contenuto di sali minerali e un basso contenuto di sodio.

campione fuori dal campo, grazie all'attenzione alla nutrizione e alla chinesioterapia.

Un campione che, attualmente, può godersi la nazionale verdeoro. «Nel 2018 l'allenatore italo-argentino Rodolfo Ambrosio mi ha chiamato a giocare per il Brasile. Io sono sempre stato molto fiero delle origini – racconta Dell'Acqua - e legato a quei colori, come tutti in famiglia. Così ho detto di sì. Ho esordito al Morumbi, lo stadio del San Paolo di calcio, contro i Maori All Blacks. Poi ho giocato anche con i Barbarians, selezione di giocatori più forti al mondo, e l'America Six Nations».

Il futuro immediato di Matteo (che intanto è arrivato, parallelamente, alla cintura viola di brasilian ju-jitsu e insegue la nera) è un'altra stagione con Reggio Emilia: «Sono arrivati giocatori molto interessanti, la rosa è folta e di valore. Questo può fare la differenza, per non arrivare stanchi ai playoff». E una volta appesi gli scarpini al chiodo? «Sono laureato in scienze motorie, ma ho intenzione di approfondire anche altri settori. E, perché no, occuparmi in futuro anche di chinesioterapia, nutrizione o fisioterapia». (A. P.) ■