

Gianmatteo Mareggini, una lunga carriera in Serie A fra i pali di Fiorentina, Livorno, Siena e Palermo. Mantenersi a certi livelli per tanti anni non deve essere stato semplice. Il professionismo non è per tutti.

“Credo che il professionismo sia per tutti quelli che hanno spirito di sacrificio, determinazione e grande impegno, specialmente negli allenamenti. Professionisti, appunto, che hanno a cuore la propria salute, rispettando il proprio corpo.”.

Ogni atleta aveva un'alimentazione personalizzata, basata su analisi mediche, oppure si seguivano delle indicazioni generiche, tenendo in considerazione il peso e la struttura fisica?

“Pur facendo tutti gli esami del caso per vedere lo stato di forma, non ho mai avuto la possibilità, né sono stato consigliato in tal senso, di approfondire i controlli ed anche sull'alimentazione abbiamo sempre mangiato tutti uguale, prima e dopo una partita, cosa impensabile al giorno d'oggi”.

Che tipo d'infortuni hai avuto durante la tua carriera?

“Purtroppo a livello di infortuni non mi sono fatto mancare niente. Posso dire di avere sempre recuperato bene, ma di sicuro ho perso almeno un 25% del mio potenziale. **Forse con un pò di prevenzione in più ed una maggiore conoscenza delle mie caratteristiche, limiti compresi, avrei potuto avere una carriera diversa**”.

Che cosa hai ottenuto dal tuo test NEXT LIFE Sport Hexagon?

“Sono felice di poter condividere questa esperienza e di testimoniare a chi ci legge i benefici del test del DNA. Senza sapere nulla e con un semplice campione di saliva sono venuti fuori dei risultati che rispecchiano per filo e per segno le mie caratteristiche, positive e negative. Mi faccio da solo questa domanda: ma se avessi avuto prima queste informazioni come sarebbe potuta cambiare la mia carriera? Dove sarei potuto arrivare? **Avrei potuto evitare di mangiare cose sbagliate, ottimizzando il mio lavoro sul campo e riducendo il rischio di alcuni infortuni**, un problema serio per noi atleti, soprattutto considerando che il professionismo va avanti fino a 35 anni!”



Pensi che queste informazioni potranno esserti utili anche nel proseguo della tua vita?

“Avendo fatto il test oggi, a 45 anni, **i risultati mi consigliano di modificare alcune abitudini e fare alcuni accertamenti specifici**. Conoscere “prima” penso significhi imparare a gestire meglio la propria vita, in modo responsabile, ed è un vantaggio notevole nel prosieguo della vita post agonistica”.

Che cosa consiglieresti ad un ragazzo giovane che vuole eccellere nello Sport?

“Ad un ragazzo giovane consiglio sempre di divertirsi come primo approccio allo sport. Alla sua famiglia consiglio invece di dargli un vantaggio in più, nella vita come nello sport, sottoponendolo ad un'analisi di questo tipo, in grado di aiutarlo e consigliarlo nei momenti più delicati della sua carriera”.

Gianmatteo Mareggini
Testimonial **NEXT Genomics**