



“...se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico né in difetto né in eccesso avremmo trovato la strada per la salute.”

Ippocrate (460- 377 a.C.)

La nostra è un'epoca ricca di palesi contraddizioni, dove si fa risultare attendibile tutto e il contrario di tutto ... In essa finiamo spesso per trovarci a disagio nel disorientamento e nella confusione che regnano sovrane nel campo alimentare e nutrizionale. Questo marasma è spesso sostenuto dalla tempesta mediatica di spot pubblicitari che ci investono con allarmante frequenza e che tendono ad inculcare nei non addetti ai lavori, idee, convincimenti e conseguenti abitudini inutili e a volte nocive per la nostra salute.

Beveroni, pasti sostitutivi, diete fantascientifiche, tisane, pillole che dovrebbero consentire (!?) comunque anche abbuffate di alimenti ipercalorici senza ingrassare... Ce n'è per tutti i gusti nel circo della pubblicità che ci viene propinata senza alcun controllo! Manca purtroppo una rigorosa cultura del mangiar sano e si è persa memoria che gran parte dei problemi di salute dipendono dalle nostre abitudini alimentari sbagliate. Poteva esistere, in uno scenario così poco incoraggiante, una specifica cultura sulla corretta alimentazione nello sport?

Eppure nessuno può negare che la macchina umana, mirabilmente perfetta, va adeguatamente gratificata soprattutto da una alimentazione proporzionata e adeguata agli sforzi che le si chiede di sostenere... sia da un punto di vista quantitativo che qualitativo, nel rispetto di quello che viene definito “NUTRIENT TIMING” (il giusto nutriente al momento opportuno).

Accreditati studi scientifici confermano l'importanza e suggeriscono l'opportunità di diffondere e divulgare i principi di una corretta ed equilibrata alimentazione anche nell'ambito sportivo, proprio perché il persistere e l'estendersi di non corrette abitudini alimentari possono compromettere non solo le prestazioni sportive, ma soprattutto lo stato di salute.

L'alimentazione squilibrata (non di un giorno o una settimana) può diventare un fattore critico per il rendimento. La dietetica sportiva applicata, sistematicamente e non occasionalmente offre due vantaggi:

1) Migliora la capacità fisica e l'abilità tecnica dell'atleta, con una relativa diminuzione dei

tempi di recupero tra le sessioni di allenamento e quindi una massimizzazione del rendimento dello stimolo allenante;

2) Permette all'atleta di acquisire delle corrette abitudini alimentari da cui trarre vantaggio anche negli anni futuri.

“L'atleta deve consumare una quantità di cibo pari al suo dispendio calorico (che dipende dal peso, dall'età, composizione corporea, dalla temperatura ambientale, dalla capacità tecnica ...) ed essendo il suo fabbisogno superiore alla media deve introdurre una quantità di alimenti, maggiore.”

Questo è ciò che, banalizzando ed esemplificando il discorso si può affermare. Ma bisogna necessariamente tener conto che l'essere umano non è paragonabile ad una “stufa a legna”, la quale brucia tutto quello che vi si butta all'interno.

Infatti, assolutamente da non trascurare, una adeguata ripartizione del numero dei pasti giornalieri, nel rispetto del concetto fondamentale del “timing dei nutrienti”, come già accennato.

E' fondamentale chiarire che non esistono delle sostanze miracolose, gli alimenti infatti contengono tutto ciò di cui il nostro organismo ha bisogno. Né tantomeno risulta logico, istaurare piani di integrazione e supplementazione in un quadro colmo di abitudini alimentari errate.

Per errori alimentari intendiamo squilibri qualitativi e quantitativi (in eccesso o in difetto) delle sostanze nutritive, che possono diventare una cattiva educazione alimentare. È infatti indispensabile tener presente che gli alimenti non rappresentano solo un combustibile necessario a produrre l'energia per i processi vitali dei nostri organi, ma sono fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute e per il raggiungimento del BENESSERE fisico e psichico.

Bisogna quindi conoscere il fabbisogno energetico giornaliero individuale e, in base a questo, ripartire i vari nutrienti a seconda delle necessità fisiologiche e nutrizionali. Proteine, grassi, carboidrati, vitamine, oligoelementi, acqua e fibra devono essere bilanciati per evitare disturbi carenziali. Un'alimentazione bilanciata e corretta in relazione al proprio fabbisogno energetico è ancora più importante per lo sportivo che non può prescindere dalla stretta correlazione “alimentazione-performance sportiva”.

Come è noto, l'allenamento migliore è quello che consente il massimo rendimento fisico con il minor utilizzo delle risorse dell'organismo. Questo si traduce inevitabilmente anche in un problema di alimentazione: il corpo, adeguatamente nutrito, è in grado di collaborare al massimo senza inopportuni cedimenti.

Per questo motivo lo sportivo, soprattutto durante l'allenamento, deve curare in modo particolare la sua alimentazione, ricordando alcuni utili principi.

Innanzitutto, non si devono modificare in maniera drastica le proprie abitudini alimentari, ma bisogna cercare di adattare il regime alimentare ai nuovi bisogni nutrizionali (che dipendono dall'aumento del volume e del carico di lavoro).

È opportuno tenere sotto controllo il peso che inizialmente tenderà a diminuire nel corso dell'allenamento (con la riduzione dei depositi adiposi in relazione all'aumento delle richieste energetiche) ma che dovrà poi mantenersi costante (indice di un'alimentazione quantitativamente sufficiente). Inoltre, è importate ricordare che, il dispendio energetico giornaliero dipenderà, oltre che dall'intensità dell'attività sportiva praticata, anche dal sesso e dalla composizione corporea dell'atleta.

Tutte queste componenti agiscono in sinergia per garantire il giusto livello di benessere, e evidenziano quanto la nutrizione debba rappresentare un aspetto fondamentale dei programmi di attività fisica ad esso finalizzati.

“Essere un atleta vuol dire anche....saper mangiare da atleta”

Ad ogni modo che tu sia un atleta di alto livello o un agguerrito amatore, certamente seguire una sana alimentazione sarà in grado di porre il tuo organismo nella migliore condizione fisiologica, migliorare il tuo rendimento fisico e psichico e di conseguenza la tua vita”

Dott. Francesco Fagnani