

Diete ad alto contenuto proteico e prestazione sportiva.

Le diete Atkins e South Beach sono una buona scelta per gli atleti ?

Molti sono gli atleti che ritengono di avere bisogno di una dieta ricca di proteine per nutrire in modo adeguato la loro massa muscolare. Gran parte della ricerca scientifica, tuttavia, non supporta la convinzione che gli atleti necessitino di enormi quantità di proteine nella loro dieta.

La popolarità delle diete ricche di proteine va al di là della Nutrizione Sportiva, e sono spesso adottate da coloro che sono alla ricerca di una rapida perdita di peso. Le diete iperproteiche, che escludono carboidrati e quindi operano un netto taglio all'intake calorico, spesso mostrano una grande perdita iniziale di peso, dovuta essenzialmente alla perdita di acqua, la quale si verifica a seguito del progressivo esaurimento delle riserve di glicogeno. Se si praticano sport di alta intensità o di endurance è risaputo che adottare tali regimi alimentari, ha come risultato un rapido esaurimento delle scorte di glicogeno con un'insorgenza precoce di fatica durante la gara. Naturalmente se diminuisce la disponibilità di energia, sotto forma di glicogeno, l'atleta si ritroverà a corto di carburante.

Il glicogeno è l'energia immagazzinata nel fegato e nei muscoli. Questa riserva energetica diventa indispensabile per gli sport di endurance, ma anche in quelli di alta intensità. L'esaurimento delle scorte di glicogeno di certo non migliorerà le prestazioni atletiche .

Proteine e Forza negli atleti

Mentre gli atleti di endurance sono a conoscenza della necessità di una dieta ad alto tenore di carboidrati e un contenuto di grassi controllato, per gli atleti di forza risulta essere più difficile far comprendere la necessità di una dieta che preveda un opportuno rapporto tra carboidrati e proteine. Gli atleti di forza persistono, ormai da decenni, nel seguire diete ricche di proteine al fine di stimolare la sintesi proteica. Questa idea che un aumento dell'intake proteico abbia come effetto un aumento della massa muscolare e' stata fin troppo esasperata.

Secondo i vari studi di ricerca, gli atleti di forza necessitano di un alto contenuto di carboidrati al fine di ottenere un adeguato quantitativo di glicogeno muscolare. Occorre sottolineare che tutte le discipline ad alta intensità, che prevedono potenti contrazioni muscolari (come il sollevamento pesi) prevedono un utilizzo assoluto di carboidrati. Infatti né i lipidi né le proteine possono essere ossidati abbastanza rapidamente per soddisfare le esigenze energetiche di un esercizio ad alta intensità. Quindi nel quotidiano deve essere consumata una adeguata quantità di carboidrati per ripristinare i livelli di glicogeno.

In realtà, la ricerca dimostra che le diete ad alto contenuto proteico / alto contenuto di grassi possono addirittura compromettere le prestazioni (problemi muscolari e/o articolari). Inoltre una quantità insufficiente di carboidrati nella dieta può causare:

- Una progressiva o repentina riduzione delle riserve di glicogeno muscolare ed epatico;
- Diminuzione della resistenza;
- Riduzione dello sforzo massimale;
- Riduzione dei livelli di glucosio nel siero;
- Aumento del rischio di ipoglicemia;

Le diete ad alto contenuto proteico / alto contenuto di grassi può anche avere un impatto negativo sulla salute, tra cui possono essere elencati i seguenti esempi :

- Aumento del rischio di alcuni tumori
- Aumento dell'escrezione di calcio e aumento del rischio di osteoporosi
- Ridotta assunzione di vitamine, minerali, fibra e microelementi
- problematiche muscolari e/o articolari

Gli atleti di forza hanno bisogno di una quota aumentata di proteine per sostenere la massa muscolare?

La ricerca non ha dimostrato questo. In realtà la maggior parte degli atleti di forza assumono molte più proteine di quanto sia necessario per promuovere la sintesi proteica muscolare. Le attuali raccomandazioni di intake proteico per una sintesi muscolare ottimale in un atleta di forza è 1,2-1,7 g per kg di peso corporeo. Per un atleta del peso di 90 kg quindi è raccomandabile un totale di 108-154 grammi di proteine al giorno. Non vi è alcuna prova scientifica che più di 2,0 grammi di proteine per kg di peso corporeo offrano un beneficio aggiuntivo in termini di forza muscolare o di tono muscolare.

Quindi cosa è opportuno mangiare?

Le raccomandazioni, in base alla ricerca scientifica, continua a dimostrare che si riescono ad benefici e un miglioramento delle prestazioni seguendo le seguenti linee guida generali (ovviamente anche la ripartizione tra i nutrienti deve essere "calzata" sull'atleta):

- 12-15 % delle calorie giornaliere dalle proteine .
- 25-30 % delle calorie giornaliere dai grassi .
- 55-65 % delle calorie giornaliere dai carboidrati .

Tuttavia il piano di alimentazione di un atleta dovrebbe essere personalizzato per soddisfare le esigenze dell'allenamento e della competizione che vengono di volta in volta sostenuti, nel rispetto dei principi del Nutrient Timing ("il nutriente giusto al momento opportuno"), della periodizzazione della preparazione fisica e delle competizioni programmate durante il periodo agonistico.

I carboidrati sono il carburante primario per intensi sforzi muscolari , e dovrebbe essere un punto cardine della dieta di un atleta , indipendentemente dello sport praticato.

Francesco Fagnani

Nutrizione Applicata allo Sport