



IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Valerio Ceccaroni
Ideatore e fondatore
dell'Accademia
dell'alimentazione sportiva

AUTUNNO, VOGLIA DI TORNARE
AI PROPRI SPORT PREFERITI
PER MANTENERSI IN SALUTE
E IN FORMA SMAGLIANTE.
PRIMA REGOLA:
MANGIARE QUELLO
CHE SERVE, MA SOLO
QUANDO SERVE...



IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Roberto Vannicelli
Direttore scientifico
dell'Accademia
dell'alimentazione sportiva



ALIMENTAZIONE COME OTTENERE BUONE PRESTAZIONI (SENZA MORIR DI FAME)

Una dieta molto sportiva

DI ANDREA GIAMBRUNO

A ottobre, è come se tutti si dessero appuntamento: l'estate è finita, le vacanze anche, ormai è passato anche settembre, quel periodo di transizione durante il quale bene o male si riprendono i soliti ritmi e quindi, cosa viene in mente? Che non ci si può anche impigrire se ci si tiene alla forma e alla salute. E allora è corsa alle palestre e a praticare i propri sport preferiti: corsa, calcetto, bicicletta e così via. Decisione in sé ottima e salutare, ma la maggior parte delle persone intraprendono l'attività fisica come se fosse una parentesi da inserire all'interno delle loro giornate. Ma questa comporta, in realtà, un cambiamento nello stile di vita. Per poter trarre tutti i benefici che ne de-

rivano dobbiamo portare qualche aggiustamento alle nostre abitudini: in particolare a quelle alimentari. In altre parole, un'alimentazione sbagliata, fatta di «abbuffate», eccessi, pasti alle ore sbagliate e via dicendo, può vanificare i vantaggi; una corretta, invece, li esalta. E non solo, gli errori dovuti alla scarsa conoscenza della fisiologia e delle proprietà biochimiche degli alimenti, possono determinare non solo una performance inferiore a quella prevista ma addirittura seri malesseri. ➤



Sfatare i luoghi comuni

«Ci sono molto luoghi comuni» sostiene **Valerio Ceccaroni**, responsabile dell'Accademia Medicina e Sport «che è necessario sfatare per rendere al massimo e per migliorare l'efficienza metabolica del nostro organismo». Per esempio, tante volte abbiamo sentito dire, di atleti o squadre delle diverse discipline sportive che prima della gara mangiano, ad esempio, la bistecca e il parmigiano; senza ovviamente nulla togliere al loro valore nutrizionale, bisogna ricordare come questi alimenti siano sostanzialmente composti da proteine: macronutrienti fra i più difficili da digerire (una bistecca di manzo può impegnare la nostra digestione anche per 5-6 ore).

Questa difficoltà, si riflette inevitabilmente sulla prestazione, in quanto più complessa e laboriosa è la digestione, maggiore è la quantità di sangue che occorre all'apparato digerente. Il **dottor Vannicelli**, direttore scientifico dell'Accademia dell'alimentazione sportiva, sottolinea l'importanza di una corretta affluenza del sangue per ottenere un risultato performante senza correre rischi: «Durante lo sforzo, i muscoli vanno a cercare gli zuccheri contenuti all'interno del sangue per avere più elasticità e prontezza. Vi è dunque una parte di sangue che viene sottratta ai muscoli impegnati nello sforzo. Infatti, non è inusuale imbattersi in praticanti costretti ad interrompere l'attività fisica, a causa di dolori addominali; questi sono dovuti sia a contrazioni della capsula del fegato e della milza che sono le "scorte" di sangue, sia a insufficiente irrorazione dell'intestino. Simili crisi possono comportare anche altri problemi quali diarrea, nausea, sudore freddo, che rendono quanto meno difficoltoso proseguire l'attività».

Il nostro organismo funziona, infatti, per priorità: se il nostro corpo è impegnato nella digestione, non possiamo sovraccaricarlo con un lavoro muscolare importante. Insomma, bisogna avere le idee chiare su che cosa mangiare (e bere) prima e dopo l'attività fisica. La prima regola fondamentale, con-

ferma il dottor Roberto Vannicelli, riguarda l'intervallo di tempo tra la fine del pasto e lo sport.

Attenzione ai tempi...

«Se abbiamo la possibilità di fare un pasto più o meno completo, prima di muoversi conviene aspettare circa due ore e mezza o tre. In questo caso, dobbiamo privilegiare i carboidrati complessi (pasta, riso, pane), che sono di facile digeribilità e ottima assimilazione; inoltre, dalla "demolizione" graduale di questi carboidrati complessi deriva il glucosio che è il "carburante" dei muscoli. Nel caso invece di impossibilità a effettuare il pasto con anticipo, dobbiamo privilegiare l'assunzione di carboidrati semplici (soprattutto frutta, il cui contenuto di fruttosio è praticamente assimilabile dall'organismo nel giro di 30-45 minuti).

Altro alimento ottimo nel caso di limitata disponibilità di tempo, è rappresentato dal gelato artigianale che, oltre a zuccheri semplici, contiene anche le proteine del latte. In questo caso, a differenza della frutta, il tempo tra l'assunzione del gelato e l'inizio dello sport, deve essere un po' più lungo, circa un'ora, proprio perché le proteine del latte richiedono, comunque, un maggiore tempo per essere digerite. Ma la cosa importante è evitare cibi ricchi di proteine e grassi prima della prestazione». Vannicelli sottolinea, inoltre, l'importanza del reintegro di glucosio e proteine: «Il nostro organismo ha la necessità di com-

pensare le perdite di glicogeno (che è la forma sotto la quale il glucosio viene immagazzinato nel fegato e nei muscoli) e di proteine dovute all'attività sportiva. Per farvi fronte è raccomandabile assumere frutta oppure gelato e crostate casalinghe (con pochi grassi) che apportano sia carboidrati sia proteine».

Non dimenticate d'idratarvi

Ovviamente non va dimenticata l'idratazione: l'acqua dovrebbe essere bevuta anche durante la pratica sportiva, in teoria circa 150-200 millilitri di acqua ogni 20 minuti. Serve a facilitare le reazioni biochimiche e rende disponibili gli elettroliti necessari per la contrazione muscolare. Dopo circa due ore dalla fine dell'attività, possiamo cominciare a reintrodurre alimenti proteici più complessi (carne e pesce) perché, a questo punto, l'apporto di sangue all'apparato gastrointestinale sarà di nuovo sufficiente per le esigenze digestive anche più complesse.

Il dott. Ceccaroni conclude rammentando l'importanza di un'alimentazione regolare: «Ricordiamo sempre di frazionare i pasti in almeno 5 diversi momenti della giornata: prima colazione, snack mattutino, pranzo, merenda e cena. Solo così rendiamo stabile la nostra glicemia e non incorriamo in carenze nutrizionali causate dallo sforzo fisico o psichico. Sempre meglio mangiare le verdure all'inizio del pasto per facilitare l'assimilazione di vitamine e fibre».

ATTENTI ALLA PIRAMIDE!

Come regola generale, comunque, per chi fa attività fisica è consigliabile seguire un'alimentazione basata sul cosiddetto «modello della piramide alimentare». La base della piramide è occupata da pane, cereali, riso e pasta; come dire che sono alla base del menu quotidiano e che devono essere la parte più abbondante. Al livello immediatamente superiore si trova una fascia occupata in ugual misura da verdura e frutta. Al di sopra ancora, in ugual misura, carne e latticini. All'apice della piramide, i grassi e i dolci, che devono perciò essere in quantità molto limitata.



In pratica, il modello della piramide prevede un contributo calorico così coperto:

- ▶ **Almeno al 50% da carboidrati provenienti in ugual misura da cereali e frutta.**
- ▶ **Un consistente apporto di fibre vegetali (frutta, verdura).**
- ▶ **Un apporto calorico del 20% da parte di latticini e carne.**
- ▶ **Il restante 30% (circa) da grassi.**

