

Con il sostegno di:



## Come mangia lo sportivo: cosa, quanto, quando?

Nella complessa ricerca della miglior prestazione sportiva, la nutrizione rappresenta un elemento importante.

### Gli obiettivi dell'alimentazione

Come si sa in maniera almeno empirica, bisogna mangiare. Ma perché? Gli obiettivi a breve termine dell'alimentazione sono: portare alle cellule e agli organi le sostanze di cui hanno vitalmente bisogno, riequilibrare le perdite di sostanze nutritive, ottimizzare le prestazioni atletiche, stimolare e ottimizzare la rigenerazione (ovvero il recupero dopo l'allenamento o la gara) e la supercompensazione, così come favorire e accelerare il più possibile la riparazione dei tessuti "danneggiati" dallo sforzo fisico. A medio termine, attraverso la nutrizione si cerca: una stabilizzazione e stimolazione delle difese immunitarie, un'ottimizzazione del funzionamento del sistema endocrinologico (ormonale) e la prevenzione di eventuali carenze. Infine, gli obiettivi a lungo termine sono: garantire e mantenere il peso corporeo più adatto a fornire le prestazioni atletiche richieste, mantenere sotto controllo l'assunzione di sostanze che sovraccaricano il metabolismo (grassi in eccesso, colesterolo, purine, ecc.), ma pure anche mantenere un perfetto stato di salute.

### Quali sono le sostanze che compongono l'alimentazione?

Al primo posto, ci sono i **carboidrati** (ad esempio pane, pasta, riso, polenta, patate, zuccheri, miele, frutta, ecc.) che sono una fonte di energia potente e immediatamente disponibile. Un grammo contiene 4 Kcal (l'unità di misura dell'energia). I carboidrati costituiscono le riserve d'energia nelle cellule muscolari e nel fegato in forma di glicogeno. Si distinguono in quelli veloci, che sono rapidamente disponibili (zucchero e alimenti raffinati) e quelli lenti (fruttosio e alimenti integrali). Il 50 - 60% dell'energia derivante dall'alimentazione dovrebbe essere quindi fornita dai carboidrati. Al secondo posto, l'organismo necessita

di **proteine**, che rappresentano i "mattoni" del corpo in quanto sono gli elementi costitutivi principali dei muscoli. Come esempi di nutrimenti ricchi di proteine vi sono la carne, il pesce, il latte e i suoi derivati, le uova, la soia e i legumi. Un grammo di proteine contiene 4 Kcal di energie. È consigliato includere nell'alimentazione sia proteine di origine animale che vegetale. Le proteine di origine animale hanno però un valore biologico superiore. Circa il 25% dell'energia derivante dall'alimentazione dovrebbe essere fornita dalle proteine. In pratica, un grammo per chilo di peso al giorno per i sedentari e 1.5 - 1.8 grammi per gli sportivi.

La terza categoria di nutrimenti indispensabili sono i **grassi** (olio, burro, grassi animali, formaggi, insaccati, dolci, salse, ecc.) in quanto permettono l'immagazzinamento di energia ("lenta") e sono allo stesso tempo elementi costitutivi delle pareti delle cellule, così come pure costituenti di numerosi ormoni. Un grammo di grassi contiene 9 Kcal. Il 25 - 30% dell'energia necessaria dovrebbe essere fornita dai grassi, ovvero un grammo per chilo di peso corporeo. Nell'ampia scelta di grassi, si consiglia di utilizzare oli vegetali naturali con alto contenuto di grassi insaturi (come olio di oliva e di colza, che coprono il fabbisogno di acidi grassi essenziali). È invece vivamente raccomandato limitare l'assunzione di acidi grassi saturi (grassi animali) e grassi idrogenati (come le margarine). Si ricorda inoltre l'importanza degli acidi grassi omega 3 (grasso di pesce). L'organismo è dipendente dalla nutrizione anche per un altro gruppo di sostanze: i **sali minerali e gli oligoelementi**, sostanze essenziali per il buon funzionamento del corpo che non possono essere sintetizzate. I sali minerali principali sono il sodio e il cloro (NaCl), il calcio, il fosforo, il magnesio, il potassio e lo zolfo; mentre i principali oligoelementi sono il

ferro, lo iodio, lo zinco, il selenio, il rame, il cromo, il manganese, il fluoro, il molibdeno e il cobalto. Durante l'attività sportiva il fabbisogno aumenta notevolmente per cui devono essere reintegrati con un'alimentazione corretta e bilanciata. Infine, l'alimentazione deve comprendere le **vitamine**. Si tratta di sostanze, che non possono essere sintetizzate dal corpo, essenziali per numerosi processi biochimici che permettono al nostro corpo di funzionare ed hanno un ruolo antiossidante. Le principali vitamine sono la B1, B2, B6, B12, la niacina, l'acido folico, la biotina, l'acido pantotenico, la colina, la C, A, D, E e K.

La maggior parte del nostro corpo è costituito d'**acqua**. Bere è indispensabile per il mantenimento di tutte le principali funzioni del corpo, tra cui regolare la temperatura ed eliminare le tossine. Una carenza di liquidi può provocare una diminuzione delle prestazioni, un calo della pressione arteriosa, perturbazioni dello smaltimento del calore (colpo di calore), un accumulo di tossine con rischio di problemi renali e, in generale, disturbi di molte importanti funzioni dell'organismo. Questi principi di base dell'alimentazione sono validi, senza alcuna modifica, anche per gli sportivi.

Come spiegato sopra, si può constatare che, quello che può sembrare un gesto naturale, quotidiano, anche banale, è in realtà una materia piuttosto complessa che vale la pena, sempre nell'obiettivo della ricerca della miglior prestazione sportiva, di comprendere meglio per essere in grado di saperla controllare nella maniera più efficiente, e non viceversa.

*Dr.med P.Jenoure  
(Ars Ortopedica, Clinica Ars Medica,  
Gravesano)*