

Con il sostegno di:


ARS MEDICA
Clinica

Come mangia lo sportivo (2): cosa, quanto, quando?

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

Più si approfondisce la tematica della nutrizione in relazione con l'attività fisica e sportiva, più si scopre la complessità del problema.

In un precedente articolo (vedi Giornale Sport n. 124), è stato descritto l'aspetto qualitativo di una corretta nutrizione. Un'alimentazione equilibrata deve comprendere gli elementi energetici (macronutrienti) carboidrati (50 - 60%), proteine (25%), grassi (25 -30%), micronutrienti sali minerali, oligoelementi, vitamine e liquidi. Per quel che concerne la quantità, è importante ricordare che il contenuto energetico si misura in calorie; 1g di carboidrati contiene 4 Kcal, 1g di proteine pure 4 Kcal, mentre 1g di grassi ne contiene 9. Si deve anche tenere in considerazione che il nostro organismo ha bisogno, anche a riposo, di una certa quantità di energia per far funzionare gli organi vitali. Questa quantità è denominata "metabolismo di base" e dipende fra le altre cose dall'età e dal sesso. Esistono delle tabelle che permettono di valutare l'importanza del metabolismo di base (www.my-personaltrainer.it/calcolatore-calorico-giornaliero). Ad esempio un ragazzo di 15 anni che pesa 52 kg necessita di 1561 Kcal al giorno ($1561 = 17.5 \times 52 + 651$). A questo fabbisogno occorre aggiungere le calorie indispensabili per il lavoro fisico, quantità che dipende dal tipo e dalla durata dello sforzo. Anche in questo caso esistono delle tabelle per valutare la quantità necessaria (www.my-personaltrainer.it/calcolo-calorie2). Prendendo il medesimo esempio di prima (ragazzo, 15 anni, 52 kg), supponendo che pratichi ciclismo a livello moderato, necessiterà di 6240 Kcal al giorno ($1561 \text{ Kcal/giorno} \times 4$). Calcolare la quantità

necessaria per ognuno dei 3 diversi macronutrienti risulta non facile, ma non impossibile. Chilo desidera potrà provare individualmente.

È importante segnalare che la precisione della quantità giornaliera necessaria è un ordine di grandezza che deve essere valutato sull'arco di più giorni e quindi delle variazioni sono tollerabili.

Il controllo più pratico è la misura del peso, che dovrebbe far parte delle abitudini di ogni sportivo. Si consiglia di pesarsi tre volte a settimana, sulla medesima bilancia e allo stesso momento del giorno (preferibilmente la mattina appena svegliati) e di annotare su un diario il peso. Le bilance moderne sono interessanti in quanto misurano anche la così detta "massa magra" (Lean Body Mass - LBM), che rappresenta per gli sportivi un valore più affidabile della Body Mass Index (ovvero la relazione tra peso e altezza), che non tiene in conto della qualità dei chili pesati (muscoli). La precisione dei diversi strumenti proposti sul mercato, che promettono di essere in grado di misurare la quantità calorica, rimane tuttavia relativa.

La quantità di calorie deve venire assimilata di regola durante la colazione (20-25% del totale calorico), in uno spuntino (10%), nel pranzo (circa 20-25%), nella merenda (10%), a cena (20-25%) e ancora in uno spuntino prima di andare a dormire (10%). Tuttavia, è importante che questa ripartizione tenga conto degli orari della giornata dello sportivo, in particolare per quel che riguarda gli sforzi (allenamenti o gare). È infatti sconsigliato effettuare lavori fisici a pancia piena in quanto la digestione richiede un apporto sanguigno notevole per l'organismo. Lo stesso vale per il lavoro muscolare. Nella nutrizione classifica si parla spesso della regola delle 3 ore, che

prevede di consumare pasti ricchi al più tardi tre ore prima dello sforzo, evitando inoltre l'assunzione di grassi. Si consiglia invece uno spuntino a base di carboidrati facilmente digeribili fino ad 1 ora prima dello sforzo. Sempre parlando di esercizi intensi, occorre sottolineare l'importanza dell'idratazione prima dell'attività fisica, durante (dove è raccomandato bere circa 1.5 - 2 dl ogni 15 -20 minuti), e dopo lo sforzo (per accelerare il recupero è consigliato assumere sotto forma liquida circa 1 g di carboidrati per chilo perso). Si tratta di un lasso di tempo durante il quale l'apparato digestivo è in grado di assorbire in maniera efficiente, cosa che più tardi non sarebbe in grado di fare allo stesso modo. Dopo un'ora si suggerisce di consumare un pasto ricco di carboidrati e proteine per ricaricare le riserve di energia e contribuire alla riparazione dei danni cellulari (in particolare muscolari).

È importante sottolineare che nessun integratore è efficace quanto una corretta alimentazione, che influisce sia a livello psicologico che fisico nella ricerca della massima prestazione sportiva. Senza dimenticare che con l'utilizzo di integratori vi è il rischio di riscontrare problemi con le legislazioni anti-doping. Infine, è fondamentale ricordare la necessità per gli sportivi di praticare i principi di un'alimentazione specifica fin dall'inizio dell'attività e non unicamente durante la preparazione per una competizione, visto che anche la nutrizione deve essere allenata.

