

# LA DIETA GIUSTA PER LO SPORT

Tutti conosciamo l'importanza di una buona alimentazione per mantenere sano il nostro organismo e farlo funzionare al meglio. Se questo è valido per qualunque persona "normale", che svolge una vita più o meno sedentaria, ancor più lo è per coloro praticano uno sport e dal proprio corpo devono ottenere molto di più in termini di prestazioni fisiche e consumo energetico. Per chi fa attività sportiva, infatti, l'alimentazione riveste un ruolo determinante ed è importante che lo sportivo sappia quali sono gli alimenti che lo possono aiutare nella propria attività ed in quali quantità e modalità deve assumerli per poterne trarre tutti i benefici possibili.

Esistono infatti differenze nell'alimentazione da seguire, in funzione del tipo di attività che si pratica.

1- Chi svolge sport di resistenza (maratona, fondo e mezzofondo, gli sciatori, i ciclisti), infatti, necessita di una grande scorta di carboidrati che garantisca loro un apporto di glicogeno sufficiente a fornire energia durante gli sforzi prolungati.

L'apporto di macronutrienti per questi sportivi dovrebbe essere suddiviso in: 60 per cento carboidrati, 25 per cento grassi, 15 per cento proteine. Via libera, quindi, a pasta, riso, patate, pane, muesli, verdura, frutta fresca e secca.

2- Per chi invece pratica sport di forza, quali sollevamento pesi, lancio del peso, martello o disco, è importante l'apporto proteico, che favorisce lo sviluppo della massa muscolare; ovviamente, non deve mancare una buona percentuale di carboidrati, che forniranno il necessario apporto di energia, senza il quale l'organismo sarebbe costretto ad intaccare le riserve di proteine. L'apporto di grassi deve essere invece moderato, per consentire un ottimale consumo delle proprie energie. Una corretta proporzione di macronutrienti può essere così suddivisa: 55 per cento carboidrati, 20 per cento proteine, 25 per cento grassi.

3- Per gli sportivi che praticano attività di velocità e scatto (gare di sprint, salto in lungo, 100 metri, nuoto sulle brevi distanze) sarà importantissimo un giusto apporto di carboidrati, l'unico nutrimento che garantisce energia immediata con il minor dispendio di ossigeno.

Inoltre, i carboidrati garantiscono la concentrazione mentale e la velocità di reazione. Altrettanto importanti per questi sportivi sono le vitamine ed i sali minerali, quindi la loro dieta deve prevedere molta frutta e verdura fresche, carne magra, pesce, alimenti integrali. Una giusta proporzione dei macronutrienti sarà: 60 per cento carboidrati, 20 per cento proteine, 20 per cento grassi.

L'apporto proteico per una persona che pratica attività fisica moderata dovrebbe essere di circa 1 grammo per ogni kg di peso corporeo; per coloro i quali svolgono attività agonistica, la dose giornaliera consigliata sale da 1,1 a 1,7 grammi per ogni kg di peso corporeo. Alimenti proteici poveri di grassi sono: latte scremato, yogurt, carne magra, pesce, legumi, soia.

Un alimento che non deve mancare nella dieta di qualunque sportivo, sia esso fondista, velocista o sollevatore di pesi, è l'acqua: preziosa fonte di sali minerali ed elemento essenziale per una buona costituzione dell'organismo umano.

Un'altra importante considerazione va fatta riguardo al tempo di digestione dei vari alimenti: è infatti importantissimo non appesantire lo stomaco che, altrimenti, sottrarrebbe preziose energie all'organismo per digerire gli alimenti pesanti che si sono ingeriti.

Bisogna ricordare che più i cibi sono grassi, maggiore è la loro permanenza nello stomaco; che i cibi sminuzzati o ben masticati hanno permanenza più breve rispetto ai cibi interi e che gli alimenti liquidi, le minestre e le bevande sono in assoluto gli alimenti più digeribili e lasciano lo stomaco nel tempo più breve rispetto a tutti gli altri.

Ad esempio, le bevande contenenti carboidrati in varie concentrazioni lasciano lo stomaco in 15-30 minuti; frutta, latte scremato, yogurt, muesli, fiocchi d'avena necessitano di 1-2 ore; i pasti leggeri (riso con verdure, pesce, minestra con pasta in brodo, pasta con sugo di pomodoro leggero) lasciano lo stomaco in 2-3 ore; pasti normali variati (carne, patate, verdura, pasta al ragù) necessitano di 3-4 ore; infine, alimenti ricchi di grassi e i piatti ricchi di fibre (legumi, carni grasse) necessitano di 4 e più ore per lasciare lo stomaco. Un'ultima annotazione può essere fatta a proposito degli integratori: molti sportivi ne fanno uso, ma vorremmo ricordare che è preferibile cercare negli alimenti e non negli integratori, ciò di cui abbiamo bisogno. Innanzitutto a causa della biodisponibilità: i nutrienti presenti negli alimenti, infatti, raramente sono presenti da soli.

I cibi sono costituiti da miscele di sostanze che possono favorire o interferire con l'assorbimento dei nutrienti, senza squilibrarne l'apporto complessivo; per questo l'assunzione di nutrienti in forma pura, sotto forma di pillole, rischia di creare interferenze e squilibri nella corretta assunzione dei nutrienti.

Alcuni esempi: un'assunzione, anche per brevi periodi, di 50 mg/die di zinco interferisce con il corretto metabolismo di ferro e rame, mentre il calcio può interferire con l'assunzione di ferro e zinco. Inoltre, gli alimenti contengono antiossidanti in forme chimiche diverse, mentre nelle pillole si trova una sola forma chimica, e anche questo provoca squilibri.

In conclusione, i principi nutritivi più sani ed equilibrati sono in assoluto quelli che l'organismo riceve dagli alimenti freschi, quindi è sufficiente un'alimentazione variata e ben bilanciata per assicurarci tutte le vitamine ed i sali minerali di cui abbiamo bisogno.

Fonti preziosissime per apportare all'organismo questi microelementi sono: frutta e verdura fresche, frutta secca, alimenti integrali, pesce, acqua.

