

Dr. Ginestri Massimo

Alimentazione e Sport

Parte 2

Le quote alimentari sono di fondamentale importanza per l'atleta che svolge intensa attività fisica e vanno calcolate in base agli impegni sia agonistici che di allenamento.

La quota delle proteine segue indicativamente le raccomandazioni nutrizionali di un adulto in buono stato di salute che prevedono l'assunzione di 1gr pro Kg di peso al giorno. Certamente se l'impegno fisico necessita una quota maggiore di proteine queste possono essere indicativamente elevate fino ad un max di 1,5-1,8 gr. Pro Kg di peso al giorno, un eccesso potrebbe essere assolutamente controindicato oltre a non migliorare né incrementare oltre la massa muscolare.

La quota proteica altresì prevede un rapporto del 60% di proteine di origine animale che svolgono prevalentemente funzione plastica (ricostituzione muscolare) oltre che ha fornire complesso delle Vit. B, Eme e ferro ed una quota pari al 40% di proteine di origine vegetale (es: legumi, fagioli, cicerchie, ceci, piselli etc.) con elevata biodisponibilità e proteine ad alto valore biologico.

Esiste la complementarietà, che è un modo di soddisfare il nostro organismo che ha la necessità di assimilare proteine nobili (sia animali che vegetali) che contengono aminoacidi essenziali di cui il nostro organismo non può necessariamente fare a meno, poiché non possono essere prodotti ma solamente assunti attraverso la dieta.

Gli aminoacidi essenziali sono 8 (9) e sono:

Nell'alimentazione umana, si considerano essenziali i seguenti aminoacidi:

- fenilalanina
- isoleucina
- istidina (nella fase di crescita)
- leucina
- lisina
- metionina
- treonina
- triptofano
- valina

La quota di carboidrati varia a seconda del tipo di attività, anche se viene presa in considerazione la percentuale media del 60% della dieta in carboidrati di cui un buon 80% formato da zuccheri complessi (es. Amido dei cereali) e il 20% zuccheri semplici (es. glucosio, fruttosio, maltosio etc.).

La quota varia perché si assecondano le esigenze dell'atleta dipendentemente dal tipo di preparazione, dal tipo di gara, dal tipo di allenamento, dalla tipologia dello sport praticato etc...

Cercherò di chiarire il concetto nel prosieguo del report quando si parlerà dei tipi di preparazione.

La quota lipidica comprende invece il 20-30 max, mediamente il 28 % dell'intera dieta, prediligendo in modo prevalente grassi di origine vegetale per i condimenti (oli) limitando al minimo essenziali i grassi animali soprattutto per quando riguarda i condimenti (burro, strutto, sugna) e le margarine, assolutamente da dimenticare.

La quota di grassi non deve essere mistificata, in quanto il grasso è un componente fondamentale della dieta di un individuo, così come le fibre che devono essere assunte fino ad un max di 30 gr/die.

Le fibre sono molto importanti siano esse solubile che insolubile, svolgono un ruolo non certo marginale, va da sé che in alcuni momenti l'atleta deve necessariamente limitarne l'assunzione per evitare problemi di prestazione (es. Un pasto pre-gara troppo ricco di fibre può creare ritardo nella digestione e limitare la prestazione atletica).

L'alimentazione dell'atleta segue a grandi linee la distribuzione giornaliera di un qualsiasi individuo in buona salute, certamente è impostata per far girare il motore metabolico umano a rendimenti da gara, un po' come le macchine di formula uno che si montano gomme come tutte le auto, ma la loro mescola è fatta apposta per correre.

Un atleta segue pertanto un regime alimentare controllato, calcolato per il suo fabbisogno energetico, arricchito o impoverito di nutrienti per soddisfare l'esigenza metabolica del momento, ad esempio il pasto quotidiano non può necessariamente essere uguale al pasto pre-gara e ogni pasto pre-gara dovrebbe essere calcolato a seconda del dispendio e della tipologia dell'impegno agonistico che si deve affrontare.

Chiaramente in questo ambito si parla di atleti in attività agonistica, fare una passeggiata in bicicletta di un ora non vuol dire fare sport, ma fare attività fisica, gli atleti si impegnano quotidianamente, i ciclisti ad esempio possono fare 4-5 ore tutti i giorni per tenersi in allenamento e affrontare gare nel fine settimana della durata di anche 3-4 ore a ritmi agonistici e prestazioni elevatissime, anche per dei semplici amatori, ed è di fondamentale importanza bilanciare la propria dieta.

Esempio di dispendio calorico per un ciclista:

Mario Rossi 70Kg di peso, tempo attività svolto in minuti: 240

Velocità media

Kilocalorie medie stimate (consumate)*

13-16 km/hr: 500-600 Kcal

17-21 km/hr: 690-860 Kcal

22-26 km/hr: 930-1050 Kcal

30 km/hr: 1380 Kcal

35-40 km/hr: 1650-2400Kcal

*I valori sono indicativi

Va da sé che sia fondamentale per un atleta che svolge questo tipo di attività seguire un regime alimentare ed una dieta controllata che possa fargli esprimere al meglio le proprie potenzialità.

E' quindi importantissimo adottare delle corrette abitudini alimentari con diete che tengano presente soprattutto il benessere psico-fisico dell'atleta e non solamente il conseguimento di un successo agonistico, perché vincere nello sport significa prima di tutto vincere nella vita.