

Dr. Ginestri Massimo

Alimentazione e Sport

Parte 1

Il raggiungimento di una ottima forma atletica dipende da molti fattori:

- 1) Allenamento
- 2) Alimentazione
- 3) Condizione mentale

Questi 3 fattori principali contribuiscono a gettare le fondamenta per un atleta, e come si sa, le fondamenta più sono robuste e più in alto si può costruire.

Il compito di un nutrizionista nell'ambito di una preparazione fisica di un atleta è fondamentale per poter porre per l'appunto le basi migliori per far sì che l'atleta possa trarre il massimo del rendimento dal proprio organismo utilizzando fonti energetiche dai nutrienti e alimenti adatte allo scopo per cui l'atleta si sta preparando.

Va detto per l'appunto che non esiste un'unica soluzione per soddisfare le esigenze dell'atleta, ma dipende dagli obiettivi prefissati e dal tipo di attività sportiva svolta.

C'è differenza tra attività veloci ed esplosive di breve intensità e attività di potenza e di lunga durata, quindi è necessaria un'alimentazione che risponda nel migliore dei modi alle richieste ed alle esigenze.

E' fondamentale in primis valutare la razione alimentare basandola sul Fabbisogno Energetico del singolo atleta.

Il fabbisogno energetico quotidiano varia in base a fattori quali età, sesso, peso, stato di salute, consumo energetico dovuto al metabolismo basale (MB), fabbisogno dovuto al consumo energetico per l'assunzione e metabolizzazione dei nutrienti (TID), Dispendio energetico dovuto alla normale attività quotidiana, Dispendio Energetico dovuto allo svolgimento dell'attività fisica (Allenamenti, Gare, Recupero).

La valutazione del peso è una variabile fondamentale, sia per quanto riguarda il calcolo del fabbisogno energetico sia per quanto riguarda il mantenimento della forma fisica ottimale oltre a considerare il fatto che nella maggior parte delle discipline sportive il peso è fondamentale per lo svolgimento stesso della disciplina in oggetto (es. peso forma dei pugili di categoria) sia per ottenere un miglioramento della performance (maratona, ciclismo, corsa, atletica etc...).

Il parametro che fa da spartiacque e che viene utilizzato prevalentemente è:

Indice di Massa Corporea (I.M.C.) o Body Mass index (B.M.I.)
Peso (Kg)/Statura (m²) (hxh)

sottopeso/magrezza < 18.5
normopeso tra 18.5 e 24.9
sovrappeso tra 25 e 29.9
obesità > 30

Es: mario alto 1,75 cm e pesa 70 Kg

BMI o IMC = $70 / 1,75 \cdot 1,75 = 70 / 3.0625 = 22,8$ (normopeso)

Va tenuto presente che IMC è un ottimo indicatore per la popolazione in generale come predittivo per le patologie correlate con il peso, ma *“quando riferito agli atleti perde buona parte del suo valore e del suo significato”* perché non è in grado di “distinguere” l’aumento di peso dovuto al prevalere di masse muscolari particolarmente sviluppate, da quello prodotto dall’aumento del grasso di deposito.

In definitiva è solo un indicatore e per valutare lo stato di forma fisica di un atleta devono essere considerati parametri quali massa magra (massa muscolare), massa grassa (grasso), in fatti se consideriamo atleti la cui massa muscolare incide in modo prevalente sul peso, IMC può dare false indicazioni sulla classe di appartenenza.

E’ quindi di fondamentale importanza quando si deve valutare il peso ideale di un atleta considerare e valutare in prima battuta il suo stato fisico determinando correttamente il più possibile, la composizione corporea.

I metodi utilizzabili sono quelli diretti (1), indiretti (2) o doppiamente indiretti (3).

(1) Es: analisi chimico fisica dei tessuti

(2) Es: Utilizzo di strumentazioni e apparecchiature ad alta efficienza (RMN, TAC, DEXA)

(3) Es: Plicometria, Misurazioni antropometriche o strumentazione ambulatoriale (Bioimpedenziometria, Ecografia)

Va come sempre tenuto conto del costo-beneficio, in molti casi è assai costoso effettuare analisi complete (es nell’attività di squadre semi professioniste o amatoriali), spesso si tiene quindi in considerazione l’uso di strumenti e misurazioni doppiamente indirette benché siano soggette ad errori di misura.

Così come si considera il peso forma di un atleta evitando il sovrappeso, allo stesso modo è molto importante porre cautela nella definizione del peso minimo, questo per evitare di sottoporre il suo fisico a stress troppo intensi, prolungati e ripetuti che a lungo andare potrebbero danneggiarlo oltre che nella carriera sportiva, anche nella vita di tutti i giorni.

Il peso di gara ideale dovrebbe essere ottenuto in modo graduale, con sufficiente anticipo rispetto all’impegno agonistico, utilizzando il più corretto e adatto programma di allenamento coadiuvato da un “rigido” programma alimentare.