



Alimentazione e sport

Da sempre l'uomo ha visto l'esistenza di un legame fra prestazioni atletiche e alimentazione. E' noto che gli antichi Romani e Greci si sottoponevano a regimi alimentari molto particolari con l'intenzione di incrementare le proprie capacità atletiche cadendo però in grossolani errori. Si racconta che un certo Carnis si nutrisse solo di fichi secchi, Milo di Crotone mangiava esclusivamente carne, pane e vino.

Solo molto recentemente le conoscenze biochimiche hanno evidenziato e definito chiaramente i cicli metabolici che permettono al muscolo di impiegare molecole di origine alimentare da cui trarre energia ed è con l'applicazione dei risultati della ricerca scientifica che possiamo definitivamente abbandonare l'empirismo che troppo spesso ha condizionato il mondo dello sport. Poiché l'alimentazione ha un ruolo importante e decisivo nella preparazione di un atleta è necessario, per ottimizzare i rendimenti sportivi, imparare ad alimentarsi in modo corretto ed equilibrato al fine di assumere tutti i nutrienti (proteine, carboidrati, lipidi, vitamine, ecc.....) nelle giuste quantità e proporzioni. Gli atleti in virtù delle modifiche anatomiche, morfologiche (ipertrofia muscolare) e biochimiche necessitano di un'alimentazione che deve far fronte agli aumentati bisogni energetici e nutritivi. La personalizzazione del programma alimentare è estremamente importante e soltanto dopo una attenta e scrupolosa valutazione delle reali necessità nutritive e dello stile di vita del soggetto sarà possibile fornire quelle indicazioni necessarie ad impostare un lavoro di programmazione agonistica e amatoriale.

Fra gli errori che comunemente si commettono nel campo della nutrizione dello sport quello della trasposizione dei risultati di studi ottenuti su atleti di alto livello a tutti gli altri sportivi è il più comune, lo studio e i risultati ottenuti in laboratorio e in condizioni controllate devono essere correttamente interpretati e adattati alle singole realtà individuali.

Da un punto di vista nutrizionale il periodo di preparazione ad una competizione dovrebbe essere distinto in almeno tre fasi:

1. Regime alimentare di allenamento
2. Regime alimentare pre-gara
3. Eventuale regime alimentare durante la competizione sportiva
4. Regime alimentare di recupero

1

Durante la fase di allenamento, l'atleta agonista dovrebbe essere considerato come un soggetto che, rispetto ad un individuo sedentario, ha bisogno di un apporto energetico e nutrizionale maggiore giustificato solo dal lavoro a cui è sottoposto durante gli allenamenti. Al fine di impostare un serio lavoro di programmazione è necessario



individuare la Razione Alimentare (RA) in grado di ottimizzare il peso e la forma fisica. Solo con una accurata conoscenza delle risposte individuali a variazioni del regime alimentare sarà possibile ottimizzare il peso corporeo in vista della gara. Nei giorni precedenti ad essa, gli sforzi dovranno essere finalizzati a garantire agli atleti il mantenimento della forma fisica raggiunta con l'allenamento. In questa fase non è possibile migliorare la prestazione ricorrendo a cibi particolari ed errori in questo periodo, compiuti al fine di rientrare nella categoria di peso, possono facilmente compromettere e vanificare l'intera preparazione agonistica.

Negli ultimi anni è cresciuto l'interesse verso la presenza di disturbi del comportamento alimentare nelle giovani atlete e il problema sembra affliggere maggiormente gli sport in cui il controllo del peso rappresenta un fattore determinante per la riuscita delle prestazioni. Considerando che la riduzione eccessiva del peso può comportare un aumento del rischio di incorrere in un DCA che insieme ad amenorrea e osteoporosi viene definita "la triade delle atlete femmine" ci sembra doveroso suggerire alle giovani di rivolgersi ad un professionista per programmare con il dovuto anticipo la preparazione atletica ed una eventuale riduzione del peso. La possibilità di individuare i limiti oltre i quali si presenta il rischio di compromettere seriamente la propria condizione psicofisica, ci consentirà di godere solo dei vantaggi e dei benefici che l'attività fisica, praticata correttamente, con regolarità e associata ad una alimentazione equilibrata comporta.