

L'angolo di Nicola Sorrentino



La dieta andrebbe regolata in base all'età, al sesso, all'attività lavorativa e al tipo di disciplina fisica che si svolge

LO SPORT NON BASTA SE A TAVOLA SI ESAGERA

Sono una ragazza di 28 anni e pratico ogni giorno circa 60 minuti di ginnastica, alternando esercizi, corsa e nuoto. Mi piace mangiare e, proprio per questa mia debolezza, mi sottopongo a tutta questa attività fisica. Come mai invece di dimagrire ingrasso? Che alimentazione dovrei seguire?

Carlotta da Mestre

Carissima Carlotta, un'alimentazione sana ed equilibrata è importante per qualsiasi sportivo: cibi facilmente digeribili, dosi contenute, giusta ripartizione tra i vari nutrienti. Chi pratica sport deve seguire una dieta che gli garantisca benesse-



re psicofisico e che sia adeguata all'attività fisica che pratica e al grado di sforzo a cui va incontro. Spesso, si sbaglia nell'assumere più calorie del dovuto: ecco perché si può ingrassare anche svolgendo sport; altre volte, si assumono poche calorie o cibi sbagliati, avendo così un calo di rendimento. La dieta varia in base alle proprie abitudini alimentari, all'età, al sesso, al tipo di attività lavorativa, in base alla frequenza e all'intensità dello sforzo fisico. È impossibile quindi consigliare una dieta che vada bene per tutti. Più facile dare delle regole e segnalare alimenti da preferire rispetto ad altri. L'alimentazione per chi pratica sport deve contenere in modo equilibrato proteine, grassi e zuccheri, ricordando che quest'ultimi sono fonte di energia di impiego immediato. Chi pratica normalmente sport suda molto, perdendo acqua e sali. Una scarsa assunzione di acqua può limitare il rendimento fisico. L'acqua è importante: un muscolo disidratato perde circa il 40% della sua normale efficienza.

IN BREVE

IL VIRUS DEL RAFFREDDORE TRA LE CAUSE DEL DIABETE

L'obesità è una malattia che non ha una sola causa. Un recente studio americano ha messo in evidenza che uno dei fattori che può provocare questo disturbo è il virus molto comune come l'AD36, lo stesso responsabile del raffreddore.



NUOVE SPERANZE PER CHI SOFFRE DI CELIACHIA

Si prospetta un futuro meno difficile per chi soffre di celiachia. Al recente congresso della Società Italiana di Ricerca Pediatrica, infatti, è emerso che esistono alcune varietà di grano, tra cui quella monococco, con quantità pressoché innocue delle proteine che creano problemi ai celiaci.



ATTENZIONE A NON ESAGERARE CON LA CARNE

Sostituire pane e pasta con la carne fa aumentare di 14 volte il rischio di infarto e di 28 quello della comparsa dei tumori. È la conclusione che emerge da uno studio americano. Perciò, chi vuole dimagrire, non deve sostituire la carne ai carboidrati, ma farsi seguire da un esperto.