

# I SEGRETI DEL BENESSERE

## Golf e alimentazione, tutto quello che dobbiamo sapere

*Il prof. Nicola Sorrentino, di origini napoletane, è nato nel 1954 ed è residente a Milano, dove svolge la sua attività professionale come Dietologo e Idroclimatologo. Si è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Milano nel 1981, specializzandosi in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica nel 1985 ed in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia nel 1989. Docente universitario di Dietologia in associazione alla Crenoterapia presso la Scuola di Specializzazione in Idrologia Medica dell'Università degli Studi di Pavia, è attualmente Direttore del Dipartimento di Scienze della Vita presso l'Università Europea per il Turismo di Tirana. Il prof. Nicola Sorrentino è relatore in numerosi convegni scientifici. Ha pubblicato libri, opuscoli ed articoli di carattere sia scientifico che divulgativo. Partecipa a numerosissime trasmissioni televisive e radiofoniche.*

La redazione di Golf People Club Magazine incontra il Professor Nicola Sorrentino nel suo studio, in pieno centro storico a Milano.

Prof. Sorrentino, Lei è noto come "il dietologo dei vip", nutrizionista di fiducia di molti personaggi famosi del mondo dello spettacolo, dell'informazione, del fashion e della politica: che rapporto ha con questa sua immagine di "medico alla moda", e qual è l'immagine che Lei ha di sé come professionista?

Al di là dell'immagine di "medico alla moda", la fiducia dei miei pazienti è stata acquisita dopo anni di studi e sacrifici. Mi interpellano per

qualsiasi problema medico, non solo per quelli strettamente inerenti alla mia specializzazione. Molte volte mi chiedono in quale palestra andare per tenersi in forma o il nome di un personal trainer di mia fiducia. Senza contare coloro che vogliono sapere da me il nome di un ristorante dove poter andare a mangiare sano. **Un bravo dietologo è anche un buon medico**, e proprio per questo non mi sento sminuito dall'immagine di "medico alla moda", perché con il passare del tempo credo di essere diventato un "classico". Parlando seriamente, bisogna capire che con **l'alimentazione non si scherza!** Da essa dipende il giusto accrescimento, l'efficienza lavorativa, la resistenza alle malattie, la qualità e la durata stessa della vita.

Diversi anni fa, per la precisione nel 1994, ha scritto con Aldo Negrisoni e Guido Brugnoli un libro dedicato al golf: **GOLF PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DELLA VITA**, dedicando una sezione alla corretta dieta della giornata golfistica. Già quasi 20 anni fa prevedeva che questo sport sarebbe diventato di moda o semplicemente voleva migliorare le proprie prestazioni come golfista?

Entrambe le cose (sorridente, ndr), l'alimentazione è importante per tutti, ma per chi pratica sport diventa **fondamentale per incrementare le prestazioni e non vanificare l'impegno**. Tutte le persone che mangiano più del dovuto, anche se si sottopongono a sforzi fisici, ingrassano. Spesso si sbaglia nell'assumere più calorie del necessario: ecco perché si può ingrassare anche svolgendo sport. Altre volte si assumono poche calorie o cibi sbagliati, avendo così un calo di rendimento. L'impegno metabolico - energetico del golf è sicuramente diverso nei due fondamentali mo-

menti prestativi che esso richiede: l'esecuzione del colpo per mandare la pallina in buca e l'azione di camminare per trasferirsi durante il percorso, **dunque sforzo anaerobico per sferrare i diversi colpi e impegno di natura aerobica**.

Se si vuole che il proprio fisico e la mente siano sempre "in forma", l'alimentazione rappresenta una variabile fondamentale. Il mangiare sano, in modo corretto, determina il miglior benessere e la migliore efficienza psico-fisica.

**Come fornire il corretto apporto energetico per soddisfare alla perfezione il suddetto dualismo?**



Il dispendio calorico del golfista è **lungo, continuo e diviso tra mente e corpo**; di conseguenza, occorre nutrire alla perfezione il suddetto dualismo. Il calo glicemico, quindi di zuccheri nel sangue e sali minerali è la maggior causa di una difettosa performance sportiva, con conseguente rallentamento dei riflessi neuromuscolari, povertà nel coordinamento di alcune azioni. Infatti lo swing può perdere energia, ritmo e precisione con risultati spesso negativi e non raramente disastrosi.



**Qual è, secondo Lei, l'alimentazione più adatta per presentarsi in forma sul green e giocare al meglio, tenuto conto che una gara di golf dura in media 4 o 5 ore?**

Lo scopo è quello di dare al golfista consigli per una razionale ripartizione dei pasti durante le giornate trascorse su un campo di golf, prima, durante e dopo una partita. Questi consigli non intendono interferire nelle abituali modalità dietetiche, ma non si deve escludere che favorevoli esperienze inducano il **golfista ad introdurre qualche variazione alla dieta di tutti i giorni**. Un'alimentazione sana deve essere costituita dal 15-20% di proteine, dal 25%-30 di lipidi e dal 55- 60% di carboidrati. **Non devono difettare le vitamine**, in particolare del gruppo B e C. Importante è poi difendersi dalla disidratazione, che in giornate soleggiate e calde o addirittura afose provoca una cospicua perdita di acqua e un precoce ed intenso affaticamento: un muscolo disidratato perde il 40% della sua potenziale efficienza. Alcuni sali quali il sodio ed il potassio, ma anche calcio, magnesio, ferro, ecc. risultano fondamentali nelle dosi raccomandate. Secondo l'orario di partenza e del numero di buche, il golfista dovrà **valutare una strategia di alimentazione e di reidratazione**. Se la partenza è fissata al mattino tra le 9 e le 10,30, occorre fare colazione almeno un'ora prima con **caffè o the leggeri**, latte parzialmente scremato o yogurt, fette biscottate, marmellata o miele, cereali, una spremuta di agrumi poco zuccherata o macedonia di frutta fresca. Poi, un frutto da portare nella sacca. Se la partenza è prevista nel **pomeriggio**, il pranzo deve essere consumato almeno **2 ore prima** ed è preferibile consumare un piatto di pasta con verdure ed olio extra vergine di oliva a crudo, o riso parboiled condito con pomodoro fresco e parmigiano o con altro condimento di verdure, evitando fritti e soffritti, alcool e bevande troppo zuccherate. La pasta è buona, sana e digeribile, fa bene e non fa ingrassare, sono semmai i condimenti a rendere quest'alimento un cibo ingrassante, **ma se abbinata alle verdure o legumi fornisce il giusto apporto nutrizionale,**

**migliorando il rendimento della prestazione sportiva**. Se la partenza è prevista al mattino e la gara prevede un impegno per tutta la giornata, è corretto fare colazione secondo le indicazioni. Alla sosta, poi, è bene introdurre carboidrati per la loro facile digestione. Per comodità è possibile comunque assumere un panino con roast-beef, prosciutto cotto o crudo senza salse, oppure una barretta. Per un eventuale calo energetico durante la gara, la scelta migliore è la frutta secca. Prima, durante e dopo la gara va ricordato che la reidratazione deve sempre essere compensata. Al termine della gara è necessario un **recupero delle energie**: consiglio un abbondante piatto a base di pesce o carne magra, con verdure e legumi, meglio se in minestra. In sintesi, cibi facilmente digeribili, dosi contenute e giuste ripartizioni fra i vari alimenti risultano fondamentale per la performance dell'atleta.

**Quali sono gli errori da evitare?**

Occorre scegliere cibi giusti e distribuirli nei diversi momenti della giornata per evitare di "andare in riserva". Chi gioca al mattino, a volte, consuma una normale colazione ma poi non si alimenta per le prime nove buche, successivamente consuma alimenti pesanti a metà giro: in questo modo affronta le seconde nove buche con evidente peso sullo stomaco. Ancora peggio fanno coloro i quali giocano le diciotto buche **senza alimentarsi** e poi siedono a tavola finito il giro,



ovviamente affamati e consumano un pasto troppo abbondante. In sintesi, sono da evitare pasti esageratamente pesanti o abbondanti che prevedano una lunga e faticosa digestione, come ad esempio fritti e soffritti. Vanno privilegiati zuccheri semplici che danno subito sprint e carboidrati complessi per ricavarne energia nelle ore successive.

**Praticare il golf può essere una soluzione per chi ha problemi alimentari, tenuto conto che l'elemento**

**psicologico gioca un ruolo fondamentale e che alla concentrazione di ogni colpo si unisce spesso un piacevole scenario naturale?**

Spesso il golfista ha la fortuna di praticare questo sport in posti meravigliosi; ciò contribuisce a creare uno stato di **benessere psico-fisico**, ma da solo non basta a ridurre il problema di un soggetto in eccesso di peso o con problemi alimentari. Le corrette abitudini alimentari fanno parte del programma di allenamento. La dieta va **"cucita su misura" e personalizzata** tenendo conto l'età del soggetto, il sesso, il peso corporeo, il genere di attività lavorativa ed il tipo di allenamento praticato. Un'attività fisica regolare ed un adeguato apporto energetico concorrono a far raggiungere e mantenere un peso corporeo ottimale.

**Abbiamo appreso che alimentarsi correttamente vuol dire star meglio fisicamente, aver miglior concentrazione, miglior precisione nei colpi e riduce al minimo la stanchezza mentale: il golf è uno sport che consiglia a tutti?**

Tra i vantaggi della pratica del golf vi è sicuramente il fatto che si pratica all'aria aperta. Secondo alcune ricerche giocare a golf farebbe bene al cuore, tale sport infatti apporta evidenti benefici all'attività cardiocircolatoria. Il golf ha effetti benefici al pari di qualsiasi altro sport, aumenta la tonicità muscolare ed associato ad una corretta alimentazione e a uno stile di vita sano **migliora il sistema cardiovascolare**. Ritengo che ogni golfista, a prescindere dall'età anagrafica, compreso i "senior", grazie ad un'alimentazione più razionale e meglio rispondente alle individuali esigenze biologiche possa valorizzare le proprie capacità, svolgendo regolarmente un'attività salutare per il corpo e gratificante per lo spirito.

**Prima di congedarci ringraziamo il Prof. Sorrentino per i preziosi consigli, non potendo tralasciare un particolare importante: gli occhi azzurri del famoso dietologo, oggi misteriosamente tendono al "green".**

Cristina Taccani

Per info: nicolasorrentino@nicolasorrentino.it  
Tel. 02 76020878