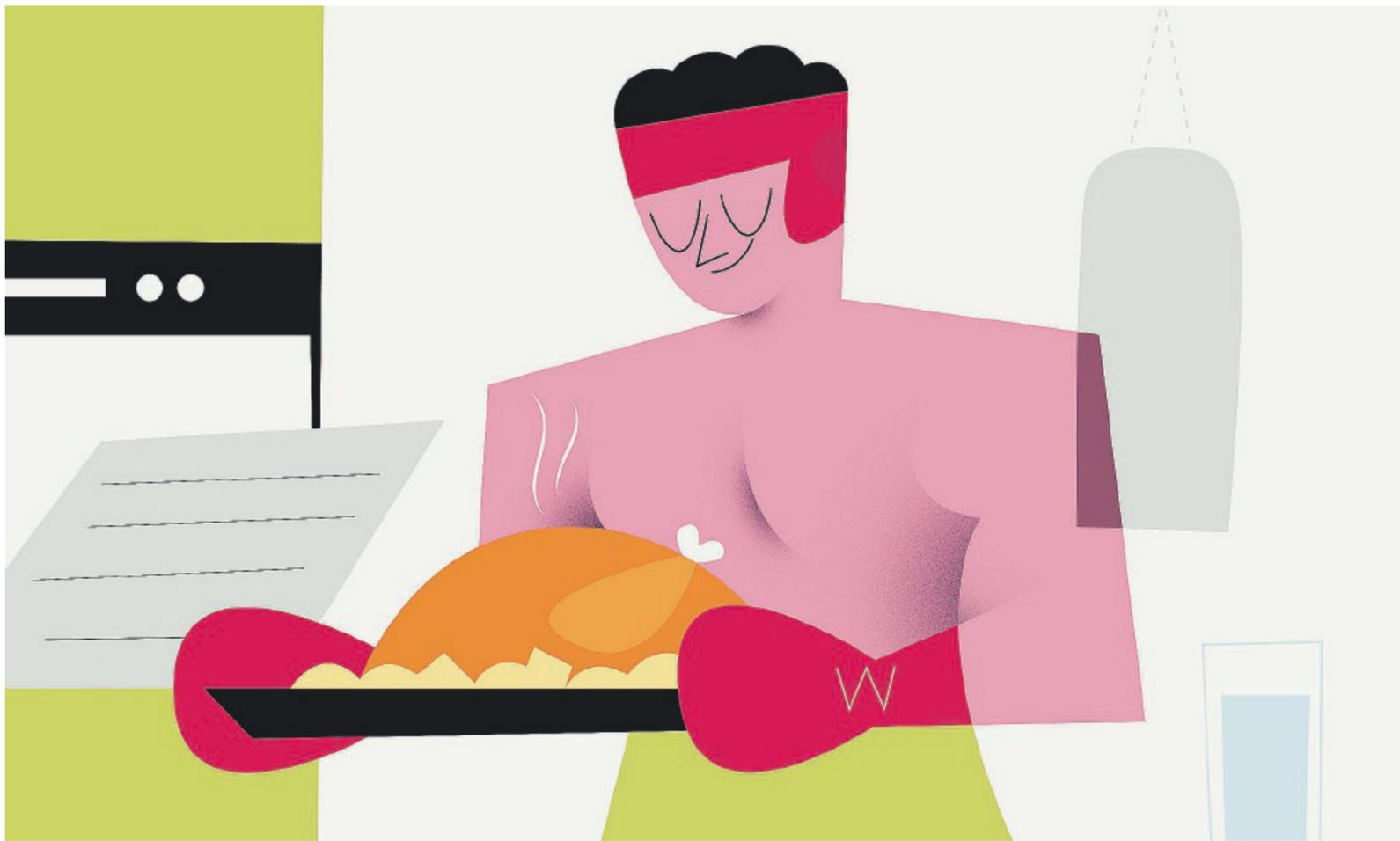


l'intervista



Nel libro del professor Sorrentino si spiega come dovrebbero mangiare gli sportivi. Il tema è rappresentato dall'illustrazione di 2Bros Creative

Ecco come mangiano i campioni

Il professor Nicola Sorrentino, il dietologo dei vip, racconta come mette a dieta gli sportivi

Il professor Nicola Sorrentino è soprannominato il dietologo dei vip. Succede da così

DI UMBERTO ZAPPELLONI

tanto tempo che lui ormai ama definirsi "un classico". A quasi 70 anni ha deciso di scendere in campo e dedicare uno dei suoi bestseller alla dieta degli sportivi. "Mangia come un campione" si intitola e per chi avesse bisogno di chiarimenti sulle abitudini alimentari di qualche fuoriclasse a corredo ci sono delle curiosissime interviste di Daniele Dallera, il responsabile dello sport del *Corriere della Sera*, che, senza confessare i suoi, fa rivelare i peggiori vizi di gola ai grandi protagonisti del nostro sport.

Professor Sorrentino, ma quel bambino magrissimo che quasi si vergognava a mettersi in costume e preferiva la montagna al mare, che rapporto aveva con lo sport?

"Io ho sempre fatto poco sport anche se con la vecchiaia vado a correre tutte le mattine alle cinque: mezzora di camminata o di tapis roulant. Fino a 18 anni sono stato magro magro e con le orecchie a sventola, non avrei mai pensato di fare il dietologo, poi quando cercavo di ingrassare in università ho scoperto una specializzazione sull'alimentazione e ho detto questa è la mia...".

Quello tra gli italiani e lo sport non è un rapporto semplice.

"Gli italiani sottovalutano l'importanza dello sport. Il 40 per cento di noi conduce una vita sedentaria e più diventiamo vecchi più siamo sedentari. Ed è più frequente nelle donne che negli uomini. Fare poco movimento è un fattore di rischio per tantissime malattie, diabete, ipertensione, colesterolo alto, sovrappeso, obesità".

A questo punto intervenga lei con i suoi consigli alimentari.

"Fare attività fisica riduce l'appetito, consuma calorie e

quindi aumenta la massa muscolare combattendo pure lo stress. L'Organizzazione mondiale della sanità consiglia 150 minuti di attività alla settimana, trenta minuti per cinque giorni alla settimana sarebbe perfetto".

A chi proprio non riesce ad alzarsi dal divano che cosa dice?

"Ai pigri consiglio di fare al-

"Il problema degli italiani è che non hanno ancora capito l'importanza dello sport"

meno una passeggiata di dieci minuti, ne vedranno i benefici".

Come mangiano gli sportivi?

"Dipende se parliamo di professionisti o dilettanti. I professionisti sono seguitissimi, gli altri invece... Chi pratica sport deve anche mangiare bene. Deve seguire una dieta che gli garantisca benessere psicofisico e deve essere adeguata all'attività fisica che fa".

Ogni sport, ogni età ogni genere ha la sua dieta?

"Un'alimentazione personalizzata tantissimo in base all'età, al sesso, alle abitudini alimentari e di vita, allo sport che si vuole fare".

Lei ha una formula?

"La parola magica è equilibrio sempre. Perché la dieta corretta per lo sportivo deve contenere le dosi corrette di proteine, grassi, zuccheri, quindi vitamine, sali minerali ed acqua. Perché l'acqua viene trascurata dai dilettanti, ma si deve sapere che un muscolo disidratato perde la sua efficienza anche del 40 per cento".

E anche qui c'è una formula immagino.

"Noi dovremmo introdurre un millilitro per ogni caloria

che introduciamo. Se faccio una dieta da duemila calorie devo bere due litri d'acqua... ma ovviamente l'agonista non si ferma qui. È importante imparare a bere prima, durante e dopo l'attività. Lo spiego con una tabella nel libro".

Proviamo a dare qualche consiglio che va bene per tutti.

"L'aspetto cronologico e la qualità del cibo sono altri due aspetti fondamentali che possono influire sulle performance sportive".

Cominciamo da chi ha il suo impegno alla mattina.

"La sera prima un pasto ricco di carboidrati. Un bel piatto di pasta. Al mattino uno snack di latte scremato, cereali meglio se con la frutta secca oppure frutta fresca con uno yogurt almeno un'ora prima".

Partitella al pomeriggio, che fare?

"La colazione deve essere ricca di carboidrati e il pranzo leggero. Una verdura, una pasta integrale che è meglio sempre, con del ragù, del pesce, o delle verdure. Il pasto ideale che va

bene anche per vegetariani e vegani e la pasta con dei legumi. Pasta e ceci, pasta e fagioli, pasta e lenticchie".

E se i legumi non li digerisco?

"Devi fare le prove prima, verificare se certi alimenti li digerisci bene".

Partita in notturna?

"Colazione e pranzo devono essere ricchi di carboidrati, a merenda invece suggerisco un panino con la fesa di tacchino e pane croccante che mi obblighi a masticare perché la digestione comincia in bocca grazie alla ptialina (un enzima secreto da alcune ghiandole salivari ndr). Si è mai chiesto perché gli anziani faticano a digerire la pasta?".

Conta anche il modo in cui questi elementi vengono cucinati?

"Tutto crolla se sbaglia a cucinare. L'olio extra vergine di oliva a crudo è perfetto, fritto non lo digerisco. Tutti poi sottovalutano il burro che crudo è digeribile quanto l'olio e contiene vitamine liposolubili im-

portanti per bambini e sportivi. Il burro contiene acidi grassi a catena corta che ci danno energia. Ci dicono di non usare il burro perché è ricco di colesterolo e grassi animali, ma noi mangiamo le uova e due uova portano 250 mg di colesterolo quando 100 grammi di burro ne portano 260 e quella quantità di burro la consumiamo in tre

"Nessun cibo fa male, neppure il panino con la Nutella. Ma attenti alle quantità"

quattro giorni".

Nel suo studio entrano sportivi e uomini e donne dello spettacolo...

"La fermo subito. Non posso fare nomi. Non parlo dei miei pazienti perché non lo trovo corretto".

Segreto professionale. Giusto. Ci dica almeno se è più facile mettere a dieta uno sportivo o un attore?

"Lo sportivo è più facile da mettere a dieta perché lo deve fare per forza per migliorare le sue prestazioni, essere più forte, più scattante, non avere lesioni muscolari. L'attore invece fa molta vita sociale tra aperitivi, cene ed è anche più capriccioso. Lo sportivo lo fa per la salute, l'attore per togliersi la pancetta che si vede in tv. Si ricordi che la modella vera è quella che va a dormire alle 8 di sera".

Nel libro ci sono le interviste a una decina di sportivi che raccontano le loro abitudini. Li promuoviamo tutti?

"Tutti potrebbero fare meglio, ma loro sono seguiti tutti da grandi professionisti e non mi permetterei di dare consigli".

Una costante, a parte la Goggia

e Bagnaia è l'assenza totale di vino. Fa così male?

"Non c'è nulla che fa male. È la quantità a fare male. Vale dal vino alla Nutella, dalla pizza al cioccolato. Non ci sono lavori scientifici contrari all'assunzione di mezzo bicchiere di vino. Anzi mezzo bicchiere di vino. Se uno abusa però fa male. Come se quel mezzo bicchiere uno se lo bevesse a digiuno. L'alcol fa male, ma non è che non dobbiamo bere. Dobbiamo farlo nelle dosi giuste e mai prima di metterci alla guida o di dover fare dei lavori che richiedono attenzione".

A ogni sportivo viene chiesto il suo podio a tavola: qual è il suo?

"Sono un amante della pizza e non smetterò mai di dire che mangiando una pizza con una birra bionda si può mantenere la linea. Certo io consiglio la pizza alla Sorrentino: cereali integrali, lievito madre, pomodoro, origano, aglio se piace e poi io me la riempio di verdure con un filo d'olio. Così non supero le 400 calorie. Ovviamente è più saporita, ma le calorie raddoppiano. Poi io sono per la pasta al pomodoro, fondamentalmente sono un pastasciuttaro. Non mi tiro indietro se ci andiamo a mangiare una bella bistecca".

Ma la carne non fa male?

"Niente fa male e tutto fa male. È la quantità a far male. Io rinunciavo solo ai dolci ma perché non mi piacciono".

Una sua frase famosa è: "Una dieta non deve essere una tortura e allora come fa dimagrire i suoi pazienti?"

"Faccio descrivere ai pazienti le loro abitudini alimentari e se uno mi racconta che è abituato a mangiarsi il panino con la Nutella, io non glielo tolgo. Comincio con il togliergli altro poi quando avrà cominciato ad avere fiducia in me e in se stesso, allora interverrò anche sul panino".

E alla fine la ringrazieranno pure.

"Io lo rendo felice perché non si aspetta che gli lascio qualche contenuto".

Un problema degli sportivi è il dopo attività. Ha affrontato dei casi di questo tipo?

"È un problema serissimo, soprattutto nelle donne e nei culturisti. Le grandi sportive rischiano di ritrovarsi piene di grasso e di cellulite. Devono fare la giusta prevenzione durante l'attività prima che il muscolo si trasformi in grasso. Bisogna fare stretching, linfodrenaggio e molta attenzione".

C'è qualche sportivo che le chiede l'impossibile?

"Non faccio miracoli. Alle mamme che portano le figlie a fare sci agonistico, dico sempre attenzione che poi se non diventano campionesse e si lamentano per le gambe grosse non possiamo fare niente. Il muscolo non posso farlo sparire. O al ragazzino che gioca a tennis e non ha fatto la compensazione a sinistra che cosa posso dire?".

Insomma lo sport fa male?

"Non mi permetterei mai di dirlo. Anzi".

Buon appetito professore.

LE INTERVISTE DI DALLERA AI CAMPIONI

Le confessioni a tavola di Giroud & Co.



LE INTERVISTE DI DALLERA AI CAMPIONI
LE CONFESIONI A TAVOLA DI GIROUD & CO.

"Mangia come un campione. la dieta per chi fa sport", edito da Sperling & Kupfer (18,90 euro) è l'ultimo libro del professor Nicola Sorrentino, direttore scientifico di Iulm Food Academy. Un volume impregiato dalle belle e interessanti interviste di Daniele Dallera a 16 grandi protagonisti del nostro sport. C'è Giroud che dice "Il mio corpo è come una Ferrari, creatura meravigliosa, ma delicata. La Ferrari deve essere alimentata con la benzina giusta, così il mio corpo. Sono un epicureo, per cultura e educazione. Mi piace il cibo, ma non vuol dire che debba e possa strafare. La regola è semplice: cibi sani e con dosi appropriate". Sofia Goggia non rinuncia a una bolla al tramonto dopo l'allenamento, ma poi mette due tuorli d'uovo nel caffè e fa passare tutta la poesia. Bebe Vio ha imparato a far da mangiare da chef, ma ogni tanto fugge da Mc Donald's. Flavio Briatore ha appena buttato giù parecchi chili e descrive i pasti a modo suo: "Vado di minestrone e zuppe. Poi verdure cotte, le preferisco all'insalata: ha mai visto una mucca magra? Sono gonfie, mangiano erba...". Non chiedete una zuppa al Billionaire però.