

Tutte le performance sportive, sia quelle dei professionisti sia quelle dei neofiti, sono fortemente influenzate da ciò che mangiamo: ecco perché è fondamentale saper costruire un menu ben equilibrato, che preveda il giusto apporto di proteine, vitamine e sali minerali

**N**on soltanto leggings, canotte colorate e smartwatch che misurano la performance: per andare in palestra

o per fare sport, raggiungendo gli obiettivi che vogliamo, serve anche un buon piano alimentare o, almeno, le regole di base per capire che cosa portare in tavola. Ma che cosa mangiano i campioni dello sport? Che tipo di alimentazione garantisce loro forza, resistenza, reattività, oltre che la necessaria lucidità mentale?

Le risposte a queste domande sono contenute nel libro *Mangia come un campione. La dieta per chi fa sport* (Sperling & Kupfer), scritto da Nicola Sorrentino, specialista in Scienze dell'alimentazione e dietetica e direttore scientifico di Iulm Food Academy. Il tutto arricchito anche dalle interviste del giornalista Daniele Dallera a 15 campioni sportivi.

Secondo gli ultimi dati del Rapporto Istat sul Benessere equo e sostenibile (noto con l'acronimo Bes), la quota delle persone sedentarie in Italia raggiunge ormai il 36,3%. Eppure, muoversi ogni giorno e fare un'attività fisica costante è considerata come una prescrizione medica vera e propria ed è sempre più evidente come la performance sportiva, che sia quella di un atleta professionista oppure, semplicemente, quella di un neofita del fitness, venga influenzata anche da quello che mangiamo, al punto che - soprattutto a livello agonistico - la scelta di un regime alimentare piuttosto che un altro può essere determinante per una vittoria sportiva.

Come sempre quello che conta è seguire il buon senso per la costruzione di un regime alimentare bilanciato: le giuste proteine, la corretta idratazione, la scelta degli integratori, oltre, naturalmente, all'apporto di carboidrati, grassi, vitamine e sali minerali, sempre tenendo presente che non esiste una vera e propria "dieta da campioni" uguale per tutti, dal momento che le esigenze collegate al dispendio energetico e al recupero richiedono adattamenti sia dal punto di vista quantitativo sia qualitativo. «La maggior parte dell'apporto calorico giornaliero - spiega infatti Sorrentino - deve essere costituito dai carboidrati, soprattutto quelli contenuti nei cereali, nei tuberi e nei legumi e, in misura minore, quelli contenuti negli zuccheri semplici come zucchero comune, miele, marmellate, dol-



**Le esigenze cambiano a seconda del tipo di allenamento, dalla prova di forza all'endurance**

lon oppure il nuoto, ha bisogno di una nutrizione adeguata per mantenere un'ottima performance e favorire il recupero. «Per gli atleti di endurance - suggerisce il nutrizionista - i carboidrati devono rappresentare, all'incirca, il 60-70% del totale delle calorie giornaliere, mentre per quanto riguarda le proteine ne servono circa 1.2-1.4 grammi per kg di peso corporeo al giorno, perché sono essenziali per la riparazione e la ricostruzione dei muscoli dopo l'esercizio».

Diverso il regime alimentare di chi pratica uno sport di forza, come il sollevamento pesi e il bodybuilding. Il fabbisogno di proteine può salire fino a 2 grammi per chilogrammo di peso corporeo al giorno, ma in alcuni casi si supera anche la soglia dei 2 grammi. Le carni bianche e rosse presentano il profilo aminoacidico migliore e sono anche ricche in creatina (soprattutto la cacciagione). Gli alimenti da prediligere sono il pollo, il tacchino, il pesce, le uova, i latticini e i legumi. Per gli sport di forza, inoltre, è consigliato consumare dai 4 ai 7 grammi di carboidrati per chilogrammo di peso corporeo al giorno.

«Anche se gli sport di forza sono più focalizzati sulle proteine e sui carboidrati - prosegue Sorrentino - i grassi svolgono un ruolo cruciale nel mantenimento dei livelli di energia e nell'assorbimento delle vitamine. Inoltre, una certa quantità di grasso è accettabile in chi vuole sviluppare la forza, perché esso ha una funzione di sollecitazione sul muscolo e sulle strutture ossee. I grassi sani, come quelli provenienti da avocado, olio d'oliva, noci, semi e pesci grassi, dovrebbero costituire il 20-35% dell'apporto calorico totale».

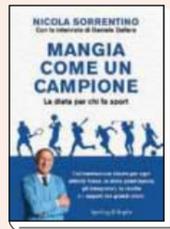
Tra un consiglio e l'altro, nel saggio spiccano le testimonianze di grandi campioni come Olivier Giroud, Sofia Goggia, Pecco Bagnaia, Vincenzo Nibali, Bebe Vio, Danilo Gallinari e molti altri, che svelano i loro segreti in cucina, la scelta dei cibi, gli orari dei pasti, ma anche gli "sgarri" che si concedono di tanto in tanto.

E, poi, tante ricette appositamente pensate per gli sportivi e per le loro necessità: da quelle antinfiammatorie a quelle ricche di ferro, da quelle che aumentano le difese immunitarie a quelle ricche di potassio, da quelle senza lattosio a quelle vegane. Il menu è, in ogni caso, sempre vario ed estremamente ricco.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL LIBRO

LA DIETA DEGLI SPORTIVI



**Mangia come un campione. La dieta per chi fa sport**  
di Nicola Sorrentino, con le interviste di Daniele Dallera, Edizione Sperling & Kupfer, pp. 240, € 18,90

La parola magica è equilibrio: giuste proteine, corretta idratazione, scelta degli integratori oltre all'adeguato apporto di carboidrati, grassi, vitamine e sali minerali. Il nutrizionista offre indicazioni personalizzate in base allo sport che si pratica.

# Ti insegno a mangiare come un campione

di IRMA D'ARIA

ci, frutta e bevande zuccherate».

Le proteine, a seconda del tipo di pratica sportiva prescelta, dovrebbero rappresentare il 10-15% delle calorie totali assunte nella giornata e dovrebbero, preferibilmente, essere una combinazione di alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e latticini) e vegetale (legumi e cereali). Il restante 25-30% dell'apporto calorico deve, invece, provenire dai lipidi che, nel caso in cui la

prestazione fisica è di lunga durata e di intensità bassa, vengono utilizzati come una preziosa fonte energetica.

Ma attenzione a non generalizzare: pedalare in montagna non è come giocare a calcio, correre la maratona non è come tirare di boxe. Dunque, il menù cambia anche in base al tipo di allenamento. Chi pratica uno sport di endurance, come il ciclismo, la corsa a lunga distanza, il triath-

**1** Nicola Sorrentino. Medico nutrizionista e direttore della Iulm Food Academy, Milano