

in forma/2

QUANDO FAI SPORT? TU COSA MANGI!

Oggi i nutrizionisti propongono **una dieta tailor made per ogni tipo di allenamento**. Lo fanno perché scegliere i cibi giusti dà più energia, toglie stanchezza, abbassa il rischio infortuni e aiuta perfino a dimagrire

di Annalisa Piersigilli

VAI A NUOTARE

due volte a settimana, e nel weekend ci abbinati anche una corsetta o un'uscita in bici. Oppure, segui con costanza una scheda di esercizi in sala pesi o, ancora, fai parte di una squadra di pallavolo amatoriale e vi allenate a giorni alterni. Insomma, fai attività fisica con passione e regolarità. Ma anche quello che mangi andrebbe calibrato ad hoc, proprio come un atleta. Perché se pratichi sport, consumi energia ed è il cibo che la fornisce al corpo. Altrimenti può succedere questo: se assumi meno calorie rispetto a quelle che bruci ti sentirai affaticata e aumenterà il rischio di infortuni; se ne assumi troppe, tenderai a ingrassare. Sì, pur facendo movimento. In base al tipo di attività che pratichi (e anche a età, peso e sesso), la tua alimentazione va strutturata in modo adeguato, dando la preferenza a certi alimenti invece che ad altri.

Non demonizziamo i grassi **non esageriamo** con le proteine

«Non esiste una "dieta da campioni" uguale per tutti» precisa Nicola Sorrentino, dietologo e medico nutrizionista (nicolasorrentino.it), nel suo nuovo libro *Mangia come un campione* (Sperling & Kupfer). È dimostrato però che la nostra alimentazione si fonda sui macronutrienti, cioè carboidrati (detti anche glucidi), proteine e grassi (o lipidi), che insieme danno vita al nostro apporto calorico quotidiano, e di conseguenza alla nostra energia. «Il 55-65% delle calorie giornaliere deve arrivare dai carboidrati. Durante l'attività fisica intensa il nostro



corpo utilizza quasi solo il glucosio ma, essendo i primi a essere digeriti e assorbiti, la possibilità di farne scorta è molto modesta» continua Sorrentino. Qui entrano in gioco i grassi, che hanno un ruolo fondamentale. «Soprattutto per chi pratica sport, a qualsiasi livello. Sono loro il carburante ideale dei muscoli, perché forniscono 9 Kcal ogni grammo. Gli alimenti più indicati per far scorta di acidi grassi sono il pesce azzurro, la frutta secca e gli oli. Da evitare invece gli acidi grassi transgenici, contenuti in margarine, pesce surgelato in panatura, patate fritte surgelate, burro e dadi da brodo» spiega Paolo Bianchini, consulente nutrizionale e nutraceutico (metodobianchini.it).

Anche le proteine meritano attenzione: oggi gli scaffali dei supermercati sono pieni di prodotti che sbandierano il loro contenuto proteico. E allora, attenzione, la regola è non esagerare. Secondo l'OMS, il fabbisogno proteico è di circa 0,8-2 grammi al giorno per chilo di peso corporeo. «Nella carne e nel pesce c'è poi un nutriente, la carnitina, che stimola energia e gioca un ruolo chiave nel trasporto degli acidi grassi a lunga catena nei mitocondri delle cellule. Ha un ruolo importante nella dieta di uno sportivo, ma non significa che dobbiamo mangiarla ogni giorno» spiega Bianchini.

Quali cibi scegliere in base all'attività

Gli sport possono essere suddivisi in tre categorie: endurance (bici, corsa, nuoto), di forza e di squadra. «Per i primi, una dieta bilanciata si fonda sui carboidrati per circa il 60% delle calorie totali giornaliere, il carburante necessario per sostenere un allenamento di resistenza che può durare anche ore. Ma non devono mancare i grassi buoni,





come quelli di noci, salmone e olio d'oliva. Le proteine sono essenziali per la riparazione dei muscoli e chi pratica endurance dovrebbe mirare a consumarne circa 1,2-1,4 grammi per chilo di peso al giorno» spiega Sorrentino nel suo libro. L'alimentazione di chi pratica uno sport di forza, come il sollevamento pesi ma anche l'arrampicata, o di squadra come il basket o il volley, ha come base sempre i carboidrati, dai 4 ai 7 grammi per chilo di peso corporeo al giorno, a scelta tra cereali integrali, riso, pasta, frutta e verdura. «In questo caso, però, le proteine potrebbero arrivare anche a 2 grammi per chilo di peso corporeo al giorno, con una preferenza per pollo, tacchino, legumi, pesce, uova e latticini» aggiunge Sorrentino. «I grassi infine dovrebbero coprire il 20-35% dell'apporto calorico totale, perché svolgono un ruolo cruciale nel mantenimento dei livelli di energia e nell'assorbimento delle vitamine».

Prova il nutrient timing

Ti senti spompata prima di iniziare una lezione o arrivi alla fine a fatica? Qui entra in gioco il cosiddetto nutrient timing, una pianificazione che ti suggerisce come consumare cibi e bevande in modo strategico, prima e dopo l'attività sportiva. Ci sono sport, come la danza aerobica o la corsa, dove il momento in cui mangi prima di allenarti fa la differenza. Altri, come il ciclismo, dove influisce meno. «Come indicazione generale, se si fa uno spuntino di circa 200 calorie (tipo uno yogurt o una mela e frutta secca) dovrebbe trascorrere almeno un'ora prima di allenarsi» consiglia Sorrentino. Prima del training prediligi



C'è un momento anche per bere

IDRATARSI DURANTE LO SPORT, sembra scontato ma non lo è. Pensaci: quante volte ti fermi per sorseggiare acqua mentre ti alleni? Bere poco può ostacolare il metabolismo energetico, quindi la trasformazione di nutrienti in energia. Anche qui c'è una tempistica ideale. «Le strategie di idratazione cambiano in base allo sport» sostiene Sorrentino. «Per esempio, nel ciclismo, si perdono grandi quantità di liquidi e bisogna bere con regolarità durante l'attività e integrare con bevande contenenti elettroliti. Negli sport di forza, come l'arrampicata, si suda meno ma l'idratazione è fondamentale per il recupero muscolare, quindi è bene bere durante, ma anche dopo il training. Nel nuoto, idem, anche se la perdita di liquidi è percepita di meno».

alimenti digeribili come pasta, riso, patate, pane e cereali integrali, frutta (soprattutto mele e banane, fonte di potassio), proteine (come i fagioli, pollo, pesce) e latticini magri (yogurt, fiocchi di latte, ricotta). Se le sessioni sono intense e lunghe, fai uno spuntino ogni 30-40 minuti. Dopo l'allenamento, bisogna fornire ai muscoli il giusto apporto di macronutrienti per il lavoro di riparazione dei tessuti. L'ideale sono piccole quote proteiche, abbinate a carboidrati: il post training è il momento migliore per assumere glucidi, perché il corpo sa dove indirizzarli per rimpiazzare le riserve energetiche utilizzate durante lo sport. ©RIPRODUZIONE RISERVATA