

MANGIA COME UN CAMPIONE

*per andare
alla grande
nello sport
e nella vita*

Per sentirti al top nel corpo e nello spirito, comincia con la dieta giusta a tavola. Ti sentirai più forte, ma anche più leggero, e spiccherai il volo verso i tuoi obiettivi più ambiziosi. Proprio come i grandi atleti che vedi alla tv



La vita è una sfida ogni giorno, una corsa contro il tempo in cui stress e fatica psico-fisica ci mettono continuamente alla prova. Per noi come per tutti, anche i campioni: Bebe Vio, Pecco Bagnaia, Vincenzo Nibali, Sofia Goggia e molti altri. Un buon allenamento e una corretta alimentazione sono però due abitudini che ci permettono di non fare troppe rinunce e di mettere in pratica un ottimo obiettivo: stare in equilibrio, non ingrassare e perseguire una buona forma. **“Non si deve mangiare troppo né troppo poco. Soprattutto si deve**

mangiare sano e bilanciato”, scrive Nicola Sorrentino – specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica, direttore scientifico della IULM Food Academy e autore di numerosi saggi sull'alimentazione – nel suo ultimo libro *Mangia come un campione. La dieta per chi fa sport* (Sperling & Kupfer, 18,90 euro). Il saggio contiene anche le interviste di Daniele Dallera, responsabile per lo Sport del *Corriere della Sera*. “Il segreto sta in un regime alimentare intelligente, studiato *ad hoc*, in linea con il tipo di allenamento, lo stile di vita, la propria struttura fisica e l'età anagrafica.

Ogni atleta, ogni individuo dovrebbe imparare a conoscere il proprio corpo e metabolismo e anche ad ascoltare i segnali che il nostro organismo ci invia. Ma prima di partire per questa “competizione” che ci vede tutti in prima linea, è importante non dimenticare che ognuno ha il proprio percorso di vita e di nutrizione.

MOVIMENTO, MOVIMENTO E ANCORA MOVIMENTO

Soprattutto nei periodi di *remise en forme*, un buon allenamento quotidiano aiuta a rientrare velocemente in una routine di



buona salute e detossinamento. Dopo un periodo di orari sbalati, qualche bicchiere di troppo e cedimenti ai peccati di gola, il nostro organismo chiede *venia*. Dedicarsi a un'attività sportiva può essere di grande giovamento per mente e corpo, spazzando via calorie e cattivi pensieri. Mentre facciamo sport, però, il nostro bilancio energetico è ben diverso da quando lavoriamo o conduciamo una vita per lo più sedentaria. Il momento della *performance* atletica richiede un supporto alimentare consono: giuste proteine, giusti grassi, carboidrati, sali minerali, vitamine, molta acqua e gli integratori suggeriti dal medico. **Lo sport deve rappresentare un sollievo** e deve farci stare bene, senza che diventi un'ossessione con il rischio di causare disturbi del comportamento alimentare.

LA TAVOLA DELLO SPORTIVO: REGOLE GENERALI

Non esiste una "dieta dello sportivo" buona per tutti, ma è innegabile che un'alimentazione errata possa compromettere sia l'allenamento sia la prestazione. È importante, pertanto, evidenziare alcune linee guida:

- **la maggior parte dell'apporto calorico quotidiano (55-65 per cento a seconda della disciplina) deve essere costituito dai carboidrati** contenuti nei cereali, legumi e tuberi, e in misura molto minore da zucchero, miele e confetture;
- **le proteine dovrebbero rappresentare il 10-15 per cento delle calorie totali** assunte nella giornata e dovrebbero combinare alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e latticini che contengono gli amminoacidi essenziali, i quali compongono oltre il 35 per cento delle nostre fibre muscolari) e vegetale (legumi e cereali). Il fabbisogno proteico aumenta se l'allenamento è indirizzato allo sviluppo della forza e del trofismo muscolare. L'apporto proteico non deve comunque



superare i 2 g/kg al giorno;

- **il restante 25-30% dell'apporto calorico deve provenire dai lipidi** (grassi saturi e insaturi).

Per fare sport occorre sentirsi leggeri e non appesantiti a causa di processi di digestione difficili. È importante, quindi, evitare fritturre, intingoli, insaccati soprattutto prima dell'allenamento. No anche a succhi di frutta troppo zuccherati e a bevande alcoliche o gassate.

CIBO GIUSTO AL MOMENTO GIUSTO

Il concetto di "*nutrient timing*" si riferisce alla pratica di consumare cibi e bevande in modo strategico, vale a dire con l'obiettivo di ottimizzare la prestazione fisica e il recupero. Quindi: cibo giusto al momento giusto, **sempre due, tre ore prima dell'allenamento**, per supportare il corpo durante la *performance* e la sua successiva ripresa.

Se ci alleniamo la mattina, suggeriamo di fare colazione due ore prima, e anche di curare la cena del giorno precedente.

Se ci si allena di pomeriggio, la colazione può essere abbondante e il pranzo deve essere consumato tre ore prima di entrare in palestra. Se ci alleniamo di sera, faremo un pranzo consistente e potremo concederci di

mangiare qualcosa anche prima dell'inizio della sessione.

Durante periodi di allenamento intenso, è consigliabile fare uno spuntino ogni 30 minuti: è ideale la frutta secca, molto energetica in quanto ricca di carboidrati e grassi. Seguendo i principi del *nutrient timing* ognuno di noi può ricavare numerosi vantaggi:

- ottimizzare l'utilizzo dei nutrienti rimanendo energici per tutta la durata dell'allenamento e della giornata;
- mantenere e sviluppare il tono muscolare sfruttando al meglio la propria predisposizione genetica;
- limitare il rischio di infiammazioni al termine dell'allenamento;
- recuperare dopo la sessione;
- ridurre il rischio di infortuni.

COSA METTERE NEL PIATTO PRIMA DI ALLENARSI

Ecco le caratteristiche del piatto tipo che fornisce **la dose necessaria di glucidi e assicura una corretta idratazione dell'organismo**: deve essere ricco in carboidrati (fonte primaria di energia), moderato in proteine (responsabili della ricostruzione dei tessuti muscolari) e in fibre (che possono aiutare la buona digestione) e povero in grassi (oli vegetali di oliva e semi). Via libera, quindi, a:

- pasta, riso, patate, pane e altri **cereali integrali**. I carboidrati complessi, contenuti in questi ali-



menti, forniscono energia a lungo termine per l'attività fisica. Meglio scegliere carboidrati a basso contenuto glicemico come avena, quinoa e riso integrale;

● **frutta:** banane e mele, ottime fonti di zuccheri e di potassio, minerale che aiuta a mantenere l'equilibrio idrico del corpo;

● **proteine magre:** pollo, pesce, uova o fagioli sono buone fonti di proteine magre appunto che aiutano a ricostruire i tessuti muscolari;

● **latticini magri:** latte, yogurt, formaggio magro, flocchi di latte, ricotta, stracchino, fonti di calcio e proteine magre.

Come pasto di recupero (*recovery meal*), si può scegliere, senza sensi di colpa, il proprio dolce preferito o un piatto ricco di glucidi. Secondo la rivista *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, il latte è la miglior bevanda per il recupero muscolare e per recuperare l'acqua persa durante la performance grazie al suo equilibrato contenuto di sodio, carboidrati e proteine, che aiutano l'organismo a trattenere i liquidi.

LA FINESTRA METABOLICA

L'arco di tempo successivo all'allenamento è chiamato finestra metabolica: **in questa fase il corpo assorbe e utilizza i nutrienti in modo più efficace** e ricostruisce il tessuto muscolare "danneggiato" durante il workout. È proprio in questo momento che l'organismo rinnova le riserve energetiche andando a ricostituire quelle utilizzate durante l'attività fisica. **In questa fase, gli alimenti più indicati da assumere sono i carboidrati** (pasta, riso, frutta secca, frutta fresca) e le proteine (carne magra, pesce, uova, yogurt, proteine del siero del latte). **I cibi grassi dovrebbero invece essere limitati** poiché possono rallentare l'assorbimento degli altri nutrienti.

Quando all'organismo, al contrario, non vengono forniti nutrienti, va a utilizzare le riserve proteiche immagazzinate come fonte di energia e così facendo intacca la massa muscolare che perde consistenza e volume. Per questo dobbiamo nutrirla.



LA CARNE NON È NECESSARIA

Un regime alimentare privo di proteine animali, che cioè non prevede l'assunzione di carne, non solo non è sconsigliabile, ma al contrario è preferibile, anche nel caso riguardi un atleta. La ragione sta nel fatto che comporta, grazie ai cereali integrali, ai legumi, alla frutta, verdura e frutta secca, una notevole **diminuzione dello stress ossidativo legato all'attività fisica**. Non solo: permette un miglior recupero post allenamento e maggiore risposta del sistema immunitario senza richiedere una compensazione con integratori.

Al contrario, l'eccesso di cibi raffinati e grassi aumenta lo stress ossidativo, favorendo la produzione di radicali liberi. **Il cibo di origine vegetale contiene una quantità di sostanze antiossidanti fino a 64 volte maggiore rispetto a quello di origine animale:** tra gli alimenti che ne sono più ricchi troviamo ribes nero, mirtillo, carciofi, cavolo nero, more, lamponi, pompelmi, fragole, peperoni, pomodori secchi, arance, kiwi, sesamo nero, pistacchi. Essenziale ricordare, però, che le **proteine di origine vegetale mancano di uno o più amminoacidi essenziali**. Esse sono conte-

nute nei legumi e nei cereali, pane, pasta, piselli, soia, fagioli, ceci, lenticchie ecc. Per avere le giuste percentuali di questi amminoacidi sarà sufficiente **inserire diversi alimenti vegetali** all'interno dello stesso pasto. Ricordiamo inoltre che l'eccesso di proteine animali può causare sovrappeso e malattie cardiovascolari. L'unico modo per smaltirlo è trasformare le proteine in grassi, cioè in tessuto adiposo, con un conseguente aumento del colesterolo. L'Agencia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) ha definito **la carne rossa probabilmente cancerogena**, mentre quella lavorata è sicuramente cancerogena: ecco perché occorre diminuire, se non eliminare, gli insaccati, ricchi di nitrati e nitrati con effetti tossici e infiammatori sulla mucosa gastrica.

A OGNI SPORTIVO IL SUO PIATTO

A ogni tipo di attività sportiva, cambiando l'impegno muscolare e quindi il dispendio energetico, corrisponde un menu ottimale. Ricordiamo che la correlazione tra apporto di nutrienti e costruzione di muscoli è legata al metabolismo basale, il processo che fa bruciare al corpo calorie anche quando non fa attività fisica per mantenere attive le normali funzioni vitali, come la respirazione e il battito cardiaco. **Gli sport da endurance, per esempio, richiederanno tanta energia.** Per funzionare al meglio, il corpo richiede macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) e micronutrienti (vitamine e minerali) in quantità equilibrate. Un apporto di energia sufficiente viene necessariamente dai carboidrati, da

assumere al 60-70 per cento delle totali calorie giornaliere, dalle proteine, circa 1,2-1,4 grammi per chilo di peso corporeo al giorno e dai grassi per un 20-30 per cento, senza dimenticare vitamine e sali minerali.

Negli sport di forza, come il sollevamento pesi, invece, l'alimentazione deve sostenere la crescita e il recu-

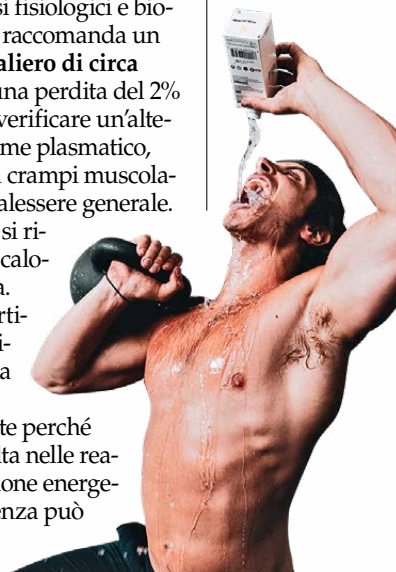


pero muscolare. Anche in questo caso i carboidrati la fanno da padrona con un consumo consigliato dai 4 ai 7 grammi per chilogrammo di peso corporeo (riso, pasta, frutta e verdura). Le proteine, fondamentali per la riparazione muscolare, sono raccomandate per 1,2-2 grammi per chilogrammo di peso corporeo al giorno, circa il 20-30 per cento delle calorie giornaliere (pollo, tacchino, uova, latticini, legumi) con aggiunta di grassi sani al 20-35 per cento dell'apporto calorico totale.

Una parola a parte meritano gli sport di squadra come calcio, basket e rugby, per esempio, che prevedono un apporto nutrizionale sfaccettato, in cui i carboidrati sono la fonte principale di energia con un consumo consigliato tra 6 e 10 grammi per chilogrammo di peso corporeo (cereali integrali, frutta, verdura, legumi), poi vengono le proteine (carni magre, pesce, uova, latticini, legumi, noci) da 1,2 a 2 grammi per chilogrammo di peso corporeo e infine i grassi (presenti in avocado, olio di oliva, noci, semi e pesce grasso), che possono raggiungere il 20-35% dell'apporto calorico totale.

L'IMPORTANZA DELL'IDRAZIONE, SEMPRE

Per qualsiasi tipo di allenamento non si deve mai dimenticare il ruolo fondamentale dell'acqua, indispensabile per garantire la vita e svolgere processi fisiologici e biochimici. L'EFSA raccomanda un consumo giornaliero di circa 2-2,5 litri. Con una perdita del 2% di acqua si può verificare un'alterazione del volume plasmatico, con conseguenti crampi muscolari, debolezza, malessere generale. Se si sale al 10% si rischia il colpo di calore e la vita stessa. Nell'attività sportiva le perdite idriche, a causa della sudorazione, vanno reintegrate perché l'acqua è coinvolta nelle reazioni di produzione energetica e la sua assenza può ostacolarle.









IN FORMA DOPO LE FESTE

A Natale cibi succulenti ma ipercalorici, magari accompagnati da champagne e liquori, sono stati i protagonisti delle nostre tavole. **Per tornare in forma non è necessario adottare una dieta penitenziale a base di cibi insapori e ripetitivi, sognando la notte un piatto di pasta.** L'importante è scegliere gli alimenti giusti, in dosi moderate, dando al cibo il posto che merita e affrontando il nuovo regime alimentare con ottimismo. La dieta che ti suggeriamo *qui sotto* limita i grassi, tiene sotto controllo gli zuccheri e invece abbonda in prodotti ortofrutticoli e alimenti ipocalorici. Ovviamente chi non vuole mangiare carne può sostituirla, orientandosi sui piatti suggeriti per altri giorni. Si tenga presente che una fettina di carne o di prosciutto non sono nocive. Anzi, quando si è di corsa e ci si trova al bar, la cosa migliore da fare è ordinare un panino con prosciutto o bresaola.

DIETA DI 7 GIORNI CON RICETTE

	1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO
Prima colazione		Caffè o tè senza zucchero 1 bicchiere di latte magro o vegetale o 1 yogurt magro Cereali integrali (gr 40) o 4 fette biscottate	
Metà mattina	1 frutto a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)		
Pranzo	Salmone affumicato (gr 80) con limone e senape 1 piatto verdure cotte e/o crude con salsa a piacere 1 panino integrale 	Fiocchi di latte (gr 120) 1 piatto insalata verde e pomodori con salsa a piacere 1 panino integrale 	1 piatto macedonia di frutta con yogurt magro e granola 
Merenda	1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)		
Cena	1 piatto minestrone con patate e legumi 	2 patate bollite Pesce ai ferri 250 gr 	2 Verdure in pinzimonio con salsa a piacere 1 piatto pasta (gr 80) e ceci 
Dopocena	1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero		



4° GIORNO	5° GIORNO	6° GIORNO	7° GIORNO
	Caffè o tè senza zucchero 1 bicchiere di latte magro o vegetale oppure 1 yogurt magro Cereali integrali (gr 40) o 4 fette biscottate		
1 frutto a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)			
1 pizza marinara (pomodoro, origano, aglio) con poco olio	1 panino con bresaola (gr 100) con rucola e limone	1 piatto sashimi 1 coppetta riso 1 piatto insalata verde con salsa a piacere	1 panino con prosciutto crudo (gr 100) con verdure grigliate
			
1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)			
1 panino integrale Insalata mista con salsa a piacere Petto di pollo (gr 180) ai ferri	1 piatto verdure cotte e crude con salsa a piacere 1 piatto zuppa ai cereali	Verdure in pinzimonio con salsa a piacere 1 piatto pasta (gr 80) e lenticchie	1 patata bollita con salsa a piacere 1 piatto pasta (gr 100) e broccoli
			
1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero			

REGOLE GENERALI

- 1 Prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta,** chiedete consiglio al vostro medico curante.
- 2 Variate sempre il più possibile gli alimenti,** per esempio sostituite la pasta con i broccoli suggerita nella tabella *qui a lato* con altra verdura (cime di rape, cavolo, spinaci).
- 3 L'acqua può aiutare a dimagrire:** consumatene in abbondanza (fino a 3 litri al giorno) per eliminare le tossine e favorire il buon funzionamento intestinale.
- 4 Evitate le frittiture:** le cotture più indicate sono la bollitura, la cottura al vapore e occasionalmente la griglia. Usate sempre olio extra vergine di oliva (EVO) nelle quantità indicate. Quanto alle salse, scegliete tra quelle indicate nella lista *qui sotto*.
- 5 Usate il sale con moderazione:** per insaporire i piatti abbondate piuttosto con erbe aromatiche e spezie che danno gusto ma non aggiungono calorie né danneggiano l'organismo.
- 6 Sono consentiti** due caffè al giorno. 
- 7 È possibile combinare** le ricette suggerite nella settimana in base ai propri gusti. Non necessariamente va rispettata la sequenza proposta.
- 8 Pasta, pane e riso non fanno ingrassare,** ma servono a fornire i necessari zuccheri complessi.

Tutte le salse che puoi utilizzare

- Salsa di pomodoro
- Salsa a base di yogurt
- Pomodoro, origano e capperi
- Yogurt, tabasco ed erba cipollina
- Pomodoro, aglio e basilico
- Yogurt e senape
- Pomodoro, acciughe tritate e tabasco
- Yogurt e curry
- Pomodoro con aglio, peperoncino, cipolla e basilico
- Yogurt, cetriolini e capperi tritati
- Yogurt, aceto aromatico e basilico
- Altre salse: succo d'arancia, succo di limone, aceto, aceto balsamico, senape
- Tabasco
- Miscela di succo arancia, senape, aceto balsamico
- Yogurt con mentuccia
- Yogurt e soia