

Sport e corretta alimentazione: i suggerimenti del dott. Daniele Pietrucci, biologo nutrizionista



di DANIELE PIETRUCCI-

VITERBO – Cari amici di Tuscia Times benvenuti a questo ultimo articolo prima della pausa estiva, ma ci ritroveremo puntualmente alla fine del mese di agosto per proseguire nella nostra rubrica. Come ultimo argomento ho scelto di parlarvi di alimentazione e sport e di farlo per piccoli flash e suggerimenti che ognuno di voi, atleta della “domenica” o professionista, potrà seguire per migliorare le proprie performance.

Il mio primo suggerimento è la varietà, elemento vincente dell'alimentazione di uno sportivo. Una dieta adeguatamente variata garantisce l'apporto di tutti i nutrienti necessari per le attività quotidiane di allenamento e per tutte le gare sportive che andrete ad affrontare.

La prima colazione deve essere particolarmente curata e ricca di alimenti. La giornata alimentare deve essere suddivisa con la regola dell'orologio, in tre pasti principale e due spuntini, funzionali all'orario dell'allenamento o della gara, in modo da non entrare in trance agonistica né a digiuno da troppo tempo, né a digestione in corso.

L'energia necessaria allo sportivo deve derivare per lo più (tra il 55 e 60%) dai carboidrati. Non bisogna esagerare con le proteine: solo i più giovani hanno una reale necessità di un maggior apporto proteico funzionale alla crescita, insieme a un'assunzione più consistente di frutta e verdura.

L'idratazione è fondamentale per chiunque, a maggior ragione per uno sportivo: bisogna gareggiare correttamente pre-idratati e assumere tanta acqua quanto peso si perde durante l'allenamento. Attenzione all'alcool: non aiuta l'idratazione ed è da evitare (così come la caffeina) negli sportivi più giovani.

Il giorno della gara va suddiviso in tre diverse parti. Il prima, quando bisogna programmare con cura gli orari dei pasti e assumere cibi facilmente digeribili, che garantiscano il carburante durante tutta la sessione agonistica. Durante le pause dall'evento, bisogna recuperare acqua, sali minerali e carboidrati per affrontare bene le fasi successive. Dopo la gara, non si deve mai saltare il pasto, pranzo o cena che sia. Ovviamente la moderazione deve guidare ogni nostra scelta.

L'utilizzo di integratori può essere d'aiuto nei casi di elevata richiesta energetica durante lo sforzo fisico, ma va attentamente valutato, dietro confronto con il nutrizionista. Rinunciate ai consigli dell'atleta che si è trovato bene con questo o quello (ogni corpo e ogni performance sono singoli casi e non esiste mai la soluzione adatta a tutti).

Infine, fate massima attenzione alle "diete" miracolose. Uno sportivo in sovrappeso deve limitare le calorie e aumentare il dispendio di energia, ricordando che la riduzione calorica finalizzata alla perdita di peso va effettuata gradualmente (in particolare nei bambini) e sempre sotto la supervisione di un nutrizionista esperto.

Non trascurare mai il ricorso all'esperto: la figura di un professionista della salute sarà in grado di conciliare i

vostrì obìettivi e le vostre esigenze con quelle di una corretta alimentazione e integrazione personalizzata. Come sempre, vi ricordo che il nostro corpo è una macchina perfetta, ma perché rimanga tale è sempre preferibile prendersene cura, a qualsiasi età e a prescindere dall'attività che si svolge.

Con l'occasione permettetemi di augurare a voi, a tutti i vostri cari e alla grande e professionale famiglia di TusciaTimes di passare un periodo di sereno riposo. Con questa rubrica e con i miei suggerimenti, ci ritroviamo alla fine del mese di agosto.

Daniele Pietrucci

Biologo Nutrizionista, specializzato in Biochimica Clinica. Responsabile del Centro Nutrizionale TAOS a Tuscania e del Centro Nutrizionale Viterbese nel capoluogo.