

La dieta degli sportivi professionisti non esclude il vino



## Le vittorie non vietano i piaceri della tavola

ROMANO PEZZANI

Il successo inizia a tavola, le prestazioni sportive sono legate ad una corretta alimentazione e la figura del nutrizionista è associata in maniera imprescindibile a quella dell'allenatore e del preparatore atletico. "Il merito delle vittorie è sempre e solo dell'atleta", precisa il dott. Marco Ceriani, esperto di nutrizione e benessere che ha seguito Claudio Chiappucci, Marco Pantani e la duplice campionessa olimpica di mountain bike Paola Pezzo al culmine della loro carriera. Ceriani, che ha diretto centri di medicina e di nutrizione applicata allo sport, ha ideato il metodo "Bella Forza", che si basa appunto sull'alimentazione e l'attività fisica per massimizzare le prestazioni, il benessere e la forma.

"Questo principio si adatta ad ogni persona perché il funzionamento ottimale del nostro corpo porta beneficio a chiunque. Ma è chiaro che uno sportivo d'élite ha delle esigenze più mirate e quindi il suo fabbisogno è maggiore".

Anche i professionisti non sfuggono comunque a due concetti di base fondamentali: il peso non determina la forma, ma è l'equilibrio fra acqua, muscoli e grasso a permettere il funzionamento ottimale del nostro corpo. "Spesso si tende a valutare il benessere unicamente dall'ago della bilancia - precisa Marco Ceriani - ma ricordiamoci che il grasso serve per mantenere la temperatura corporea e veicolare le vitamine. La dieta non è un calcolo algebrico, ma un'equa distribuzione di proteine, carboidrati e grassi che il nostro corpo è in grado di assimilare. Ecco perché si consiglia un'assunzione frazionata dei cibi fino a 5-6 piccoli pasti al giorno. Per gli sportivi è imperativo, così da garantire la massima efficienza durante la prestazione".

Una statistica negli Stati Uniti ha indicato che i professionisti si nutrono al massimo di dieci alimenti durante tutta la loro vita. I body builder, addirittura, mangiano soltanto petti di pollo e riso bollito, mentre la pasta predomina negli sport di endurance. "Ai miei atleti - continua il dott. Ceriani consiglio di variare: carne, pesce, legumi, formaggio, uova per le proteine; pasta, riso, farro, orzo e kamut per i carboidrati, in modo da mantenere una sana alternanza delle fonti alimentari che combattono le intolleranze. E poi un buon bicchiere di vino a pasto facilita la circolazione del sangue. Le diete non devono essere punitive".

Per gli sportivi si parla sempre di integratori in quanto un alto consumo calorico non riesce ad essere compensato soltanto da un'adeguata alimentazione. "Non potremmo caricare il fisico di 7'000 calorie per far fronte ad una tappa di ciclismo o ad una maratona di sci di fondo. L'uso di fruttosio, maltodestrine e sali minerali per un apporto energetico durante lo sforzo è quindi

classico, anche se la frutta secca tipo pinoli, arachidi, noci e uvette garantisce energia facilmente trasportabile. Spesso si tende a pensare unicamente alla "benzina", i carboidrati, ma occorre non trascurare il "motore" con le proteine".

Ci sono alcune discipline come il pugilato, il thaiboxing o altri sport da ring, che fanno del peso una componente fondamentale per combattere, determinandone le categorie. "La bilancia fa selezione - conclude Marco Ceriani - e la dieta diventa un passaggio obbligato. Vince chi non trascura l'alimentazione per perdere peso, perché la forza e la lucidità sul ring fanno la differenza. I principi sono gli stessi che per gli altri sport, occorre il miglior equilibrio tra allenamento e cibo".

2010-12-11 22:42:07

<http://www.caffe.ch/news/articolo/50794>