

ALIMENTAZIONE E SPORT

Una buona alimentazione rappresenta la base di un corretto stile di vita e consente al nostro organismo di funzionare al meglio. In ambito sportivo, dove la richiesta energetica è finalizzata al miglioramento della performance, un'alimentazione corretta è di grande ausilio e diventa in molti casi parte integrante della preparazione atletica. I criteri di scelta della qualità e quantità delle sostanze nutrienti tra gli sportivi, hanno mostrato nel tempo una progressiva evoluzione. Rispetto alla realtà dell'antica Grecia, dove l'uomo e quindi anche l'atleta era prevalentemente un vegetariano e si nutriva di cereali, frutta, verdure.

Il bisogno energetico dipende da molti fattori:

- la composizione corporea (percentuale massa grassa e massa magra)
- l'età
- il livello di richieste basali (metabolismo basale)
- l'intensità dell'attività sportiva.

Una volta stabilita la quantità di calorie necessaria, il passo successivo è **valutare l'apporto dei singoli macronutrienti**:

1. **carboidrati**,
2. **proteine**,
3. **grassi**,
4. **minerali** ,
5. **vitamine**.

Come per la popolazione generale, anche per lo sportivo la maggior parte della razione alimentare deve essere costituita dai **carboidrati**. Il glucosio rappresenta il carburante preferito a scopi energetici, rispetto al fruttosio e al galattosio, che devono essere trasformati primariamente in glucosio. Le maltodestrine sono i carboidrati da preferire in quanto pur essendo in assoluto meno efficienti del glucosio, tuttavia permettono un rifornimento più continuativo di energia, avendo un diverso tempo di assorbimento.

Le **proteine** svolgono principalmente una funzione plastica e sono indispensabili per tutte le funzioni vitali del nostro organismo. All'epoca di Milone di Crotone nel VI secolo a.c. , la cui forza di lottatore è divenuta leggendaria, la dieta si è arricchita di carne fino anche con 9 Kg al giorno. Da allora la componente proteica dell'alimentazione dello sportivo è divenuta fondamentale, fino ad arrivare in tempi più recenti, alle discusse diete iperproteiche. Durante le fasi di allenamento (e comunque sempre durante la crescita e l'adolescenza) le proteine sono fondamentali per la costruzione del muscolo e della matrice ossea. Nelle fasi invece in cui la crescita è stabilizzata, le proteine servono per mantenere i muscoli in buone condizioni e riparare le perdite di tessuto che si verificano sempre durante l'attività sportiva. Indicativamente assunte in quantità pari a 1,0 grammo per chilogrammo di peso corporeo ideale. Le proteine possono derivare da alimenti di origine animale (latte e derivati, carni, pesci, uova, ecc.), sia da alimenti di origine vegetale: legumi (ceci, fagioli, piselli, ecc.) .

I **grassi** sono nutrienti ad elevato contenuto energetico: rendono infatti 9 Kcal per grammo e vengono utilizzati come fonte energetica, insieme ai carboidrati, nell'impegno sportivo di lunga durata e di intensità medio-bassa. Il tessuto muscolare immagazzina i grassi sotto forma di trigliceridi. Durante l'esercizio, i trigliceridi vengono trasformati in acidi grassi liberi, a loro volta metabolizzati per produrre l'energia necessaria alla contrazione del muscolo. Gli acidi grassi sono usati come fonte di energia muscolare per le attività di lunga durata. I possono essere catalogati in due tipi:

- **grassi insaturi e/o polinsaturi**, di origine vegetale, con particolare riguardo all'olio di oliva

- extra-vergine.
- I grassi saturi, di origine animale.

I **minerali** appartengono alla classe dei micronutrienti non calorici, detti anche oligoelementi o sali minerali. La principale fonte di rifornimento dei minerali è l'acqua, che li contiene in quantità ed in combinazioni molto variabili a seconda della sua origine.

I minerali sono contenuti, sempre in combinazioni variabili, anche nei cibi di origine sia vegetale che animale. I Sali minerali sono essenziali durante lo svolgimento dell'attività fisica poiché aiutano a mantenere l'equilibrio idrico, regolano le funzioni neuro-muscolari e concorrono all'accrescimento, al ricambio e al mantenimento dei tessuti e delle strutture corporee.

Le **vitamine** (anch'esse appartenenti alla classe dei micronutrienti, o nutrienti non calorici, come l'acqua, le fibre e i minerali) sono sostanze organiche che, benché indispensabili, non sono sintetizzate dall'organismo umano: devono pertanto essere assunte con la dieta.

Sono molecole indispensabili per le funzioni vitali. L'organismo le utilizza per crescere e per svilupparsi e ognuna ha funzioni specifiche.

Si dividono in

- liposolubili solubili nei grassi; per questo possono essere immagazzinate nel tessuto adiposo. Sono la vitamina A, la vitamina D, la vitamina E (la vitamina A, ad esempio, è importante per la vista, la vitamina D è importante per la salute delle ossa)
- idrosolubili sono solubili in acqua. Sono la vitamina C e le 8 vitamine del gruppo proprio perché sono idrosolubili l'organismo le elimina velocemente con le urine; per questo devono essere assunte regolarmente con l'alimentazione.

Aspetti più particolari riguardano il pasto pre-gara.