

A tavola non si corre

Autor(en): **Keim, Véronique**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001286>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

A tavola non si corre

Triathlon // Magali Di Marco Messmer inghiottisce chilometri ad un ritmo sfrenato, ma quando si tratta di mangiare rallenta il passo. Dove risiede il segreto della sua forma fisica? Nel suo piatto? Non completamente...

Véronique Keim

► La cucina del suo chalet a Troistorrents, in Vallese, è molto semplice quasi spoglia, ma molto accogliente con quel pavimento in legno scricchiolante e il grande tavolo a cui è seduto il figlio Eliah intento a disegnare su delle pietre. Su una mensola si trovano delle borracce di tutti i colori. «Un giorno o l'altro dovrò fare una bella selezione...», sospira la sportiva. È mercoledì, giorno di riposo. La detentrica della medaglia olimpica di Sidney trova il tempo di ricevermi per rispondere alle mie domande. Come imposta le sedute di allenamento pluriquotidiane? Riesce a conciliare la carriera sportiva con la sua vita familiare? Come si nutre la miglior miglior triatleta del paese? Mi aspettavo che mi svelasse i segreti della sua classe e della sua longevità, ma mi sbagliavo di grosso. Niente diete draconiane, niente lotte contro i grassi... Per Magali Di Marco Messmer è tutta una questione di equilibrio, buon senso e piacere!

La salute prima di tutto

In una disciplina così completa come il triathlon i fattori che influiscono sulla prestazione sono innumerevoli e complementari. L'alimentazione è sicuramente uno di

questi, su cui l'atleta tuttavia non focalizza in permanenza la sua attenzione. «Mi piace mangiare, sono molto curiosa e dunque assaggio di tutto, tranne i latticini che il mio organismo non sopporta molto bene. Durante l'adolescenza ho vissuto anch'io un periodo in cui l'alimentazione era un aspetto molto importante della mia vita. Oggi invece mi preoccupo principalmente di mangiare per preservare al meglio la mia salute, che considero un fattore fondamentale per potermi allenare nel migliore dei modi. Ad ogni pasto uso ad esempio degli oli di buona qualità da un punto di vista nutrizionale, se possibile opto per dei cereali biologici e completo la mia alimentazione con prodotti naturali come la spirulina, un tipo di alga molto ricca di proteine e di micronutrienti (v. riquadro). Il mio approccio al cibo è molto più una preoccupazione a lungo termine che una vera e propria strategia quotidiana.» Nonostante sappia molto bene di cosa ha bisogno, da qualche tempo a questa parte si avvale anche di un sostegno a livello alimentare, grazie al quale riesce ad apportare dei miglioramenti al suo modo di alimentarsi. «Durante la stesura del mio bilancio nutrizionale ci siamo accorti che non tenevo abbastanza in considerazione le proteine.» Va sottolineato, infatti, che i triatleti devono curare la loro muscolatura, messa a dura prova durante la pratica di ogni disciplina e perciò necessitano di una dose maggiore di aminoacidi, che Magali compensa parzialmente con degli integratori alimentari a base di estratti naturali.

Allenamenti pluriquotidiani

Una settimana tipo durante la fase preparatoria prevede da 15 a 16 sedute di allenamento (da quattro a cinque allenamenti di nuoto, altrettanti di corsa, da tre a quattro in sella alla bicicletta e due di muscolazione). E tutto questo su sei giorni, poiché Magali Di Marco Messmer si concede ogni settimana una giornata di riposo. Non c'è da stupirsi dunque se a questo ritmo le riserve di glicogeno si svuotano in fretta e lo stomaco brontoli...

«La mia giornata inizia con una colazione abbondante, spesso con fiocchi d'avena, pane, marmellata e a volte anche una banana. Niente di speciale, dunque!» Dopo la sua prima seduta della giornata, Magali ricarica le batterie ingurgitando una bevanda a base di carboi-

Tesoro dei fondali marini

► I bilanci sanguigni regolari a cui si sottopone Magali Di Marco Messmer mostrano che la presenza di ferro e di magnesio talvolta è al limite inferiore. Perciò, la sportiva fa uso di integratori, in particolare modo di spirulina, un'alga blu che per anni è stata alla base dell'alimentazione del popolo azteco. La spirulina è molto ricca di proteine, vitamine, sali minerali, oligoelementi e acidi grassi essenziali. Contiene grandi quantità di ferro, magnesio, calcio e fosforo ed è naturale al 100%. Un dettaglio, questo, non trascurabile se si pensa che Magali quest'anno ha subito ben 17 controlli antidoping... //

drati e di aminoacidi, ciò che le permette di reidratarsi e, nel contempo, di non caricare troppo lo stomaco in vista dell'allenamento successivo. Se ritorna a casa, cucina un piatto di pasta prima di concedersi una breve siesta. «In quel momento della giornata, per me il riposo è importante tanto quanto il pasto, se non addirittura di più, perché mi permette di continuare al meglio il programma della giornata.» E poi la sera, tutta la famiglia si riunisce attorno al tavolo della cucina per consumare il pasto principale.

Nessun rituale drastico

Con l'avvicinarsi delle competizioni, la sportiva diventa più prudente nei confronti della sua idratazione e dell'apporto di macro e micronutrienti. Nel corso dei campi di allenamento, l'attenzione si focalizza su tutti i dettagli in grado di migliorare l'allenamento. E come si comporta a pochi giorni dall'ora X? «Nel periodo della competizione mangio un po' di meno, poiché gli allenamenti sono meno faticosi e impostati maggiormente sull'intensità e sulla qualità. Nei giorni che precedono la gara consumo dei glucidi ad ogni pasto e bevo moltissimo, quasi all'estremo. La vigilia evito tutto ciò che potrebbe caricare lo stomaco: insalata, verdura, grassi, mentre il giorno della corsa consumo il mio ultimo pasto almeno tre ore prima della partenza. Generalmente si tratta di fiocchi d'avena con latte di soia o riso, ammorbiditi in un po' d'acqua, con pane bianco o bigio e una banana. Ma posso anche variare a dipendenza del luogo in cui mi trovo e dell'orario in cui si svolge la competizione.» Una cosa è certa: 30 minuti prima della partenza, l'atleta non ingerisce più alcun alimento solido ma si accontenta di bere ad intervalli regolari qualche sorso di acqua naturale. Contrariamente alla maggior parte degli sportivi, Magali non porta con sé del cibo nel luogo in cui si svolge la competizione, poiché trova tutto ciò di cui ha bisogno sul posto. «Questo consente al mio organismo di adattarsi ad ogni situazione e di essere maggiormente flessibile. In questo modo evito pure di crearmi delle situazioni di stress nel caso in cui dovessi aver dimenticato qualcosa d'importante.»

Grande bisogno di proteine

Mentre il ruolo dei glucidi negli sport di resistenza non ha più segreti per nessuno, quello delle proteine è invece meno conosciuto. Queste ultime, che si trovano principalmente a livello della muscolatura, normalmente non costituiscono una fonte di energia per i muscoli. Tuttavia, nei triatleti e in altri sportivi di resistenza, l'ossidazione degli aminoacidi può aumentare se si comincia una seduta di allenamento con delle riserve insufficienti di glicogeni. Alla fine dell'allenamento, quando le riserve sono vuote, gli aminoacidi intervengono per formare a loro volta del glucosio, ciò che causa la distruzione del tessuto muscolare. Il dottor Cascua, medico sportivo e nutrizionista, usa una metafora molto rivelatrice: «utilizzare le proteine per produrre dell'energia è come riscaldare la propria casa bruciandone i mobili.» (Cascua S. 2005. Ali-

mention du sportif. Parigi, Amphora). Questo scenario si manifesta spesso quando l'atleta si sottopone a diversi allenamenti durante la stessa giornata, come fa Magali Di Marco Messmer. A questo si aggiungono anche i danni muscolari provocati dalla corsa a piedi. Le contrazioni eccentriche – ovvero il lavoro di ammortizzamento ad ogni falcata – producono delle microlesioni all'interno delle fibre muscolari, che potranno essere riparate solo grazie ad un apporto sufficiente di proteine immediatamente dopo lo sforzo. In tal modo si può pure approfittare della parentesi metabolica favorevole della prima ora. Ma gli sportivi raramente manifestano il desiderio di mangiare una bistecca o un'omelette dopo aver superato la linea del traguardo. Per questo motivo esistono delle bibite, dette di recupero, che associano glucidi, proteine, sali minerali e vitamine per favorire anche la reidratazione.

Obiettivo Pechino

La strada che conduce in Cina è disseminata di prove che consentono di raccogliere dei punti preziosi. La Svizzera manderà tre atleti, fra cui anche Magali Di Marco Messmer, sempre se riuscirà ad evitare brutti infortuni. L'obiettivo è un piazzamento nei primi otto posti. «La gente deve rendersi conto che il livello sportivo è aumentato in modo esponenziale, soprattutto nella corsa a piedi!» Basti pensare alle cronometre che a volte lasciano di stucco persino gli specialisti... La prova si svolgerà in un contesto particolare, ovvero in presenza di temperature molto elevate e di un forte tasso di umidità. Condizioni, queste, a cui la sportiva vallesana si preparerà in modo specifico. Decisiva sarà la perfetta idratazione prima e durante la corsa, come pure una buona acclimatazione. In via assolutamente eccezionale, Magali Di Marco Messmer questa volta metterà in valigia anche qualche fiocco d'avena, poiché il cibo cinese talvolta può lasciare a bocca aperta... //

» È tutta una questione di equilibrio, buon senso e piacere! «

