

L'equilibrio è decisivo

Autor(en): **Di Potenza, Francesco / Mannhart, Christof**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001530>

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.

L'equilibrio è decisivo

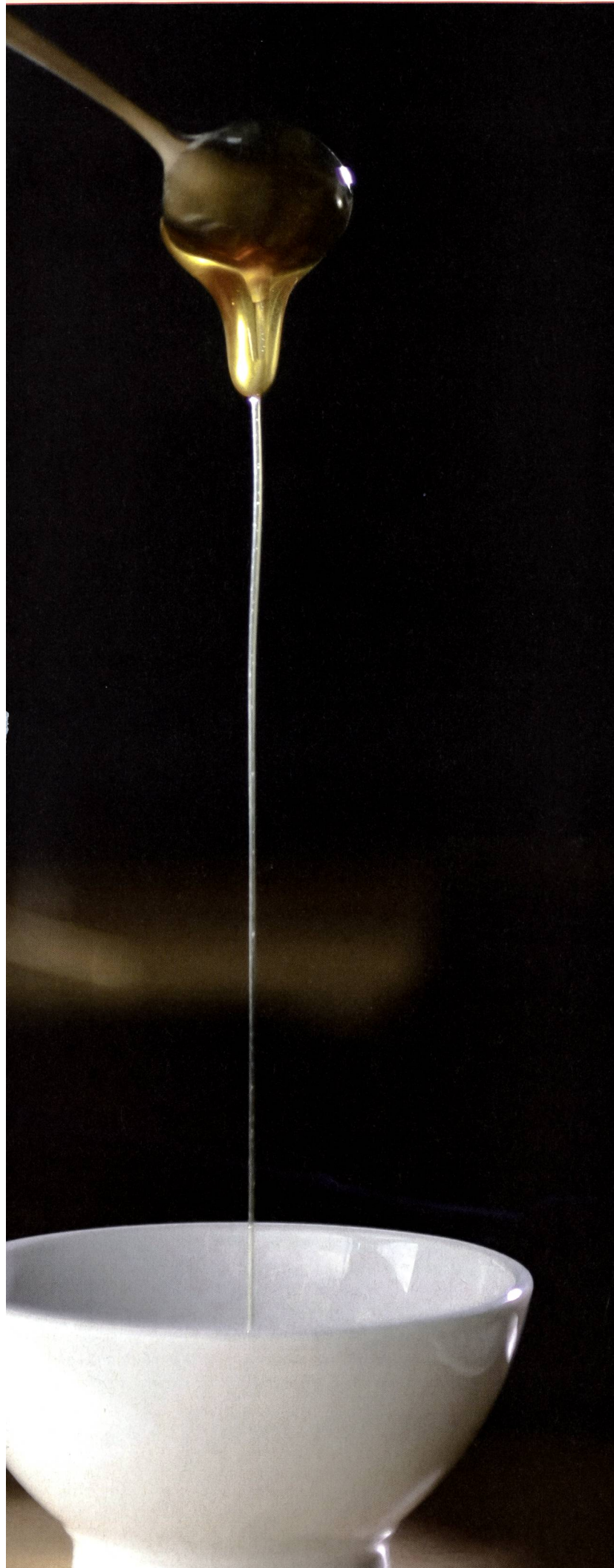
Negli ultimi decenni sono state fatte numerose scoperte nel campo degli alimenti. «mobile» ha chiesto all'esperto di nutrizione Christof Mannhart quali sono le ultime conclusioni cui si è giunti in ambito di sport e alimentazione.

Intervista: Francesco Di Potenza, foto: Philipp Reinmann

► **«mobile»: nel suo ultimo libro ci si imbatte nella frase «gli alimenti apportano ben più di quanto possiamo pensare». Come va interpretata questa affermazione? Christof Mannhart:** «oltre agli aspetti preventivi, la discussione si focalizza anche su misure nutrizionali quali l'apporto adeguato di energia, carboidrati, lipidi, proteine, vitamine, sostanze minerali e liquidi in generale che contribuiscono a garantire un'elevata capacità a fornire una prestazione. Un'alimentazione di base, fondata su cibi di grande qualità, ben tollerabili e disponibili e poco elaborati, può aiutare in modo sorprendente a mantenere intatte le capacità legate alla prestazione e alla rigenerazione. Gli alimenti possono apportare sicuramente molte più cose di quanto pensiamo dal profilo della durata, della salute e della prestazione.

A cosa bisogna prestare particolare attenzione quando l'obiettivo perseguito è il potenziamento della propria prestazione sportiva? La salute dell'intestino, associata ad alimenti digeribili individualmente, è un presupposto fondamentale per la scomposizione corretta del cibo e l'assorbimento nel sangue degli elementi in esso contenuti – necessari alla vita – prima di essere distribuiti nel corpo. Recenti studi in ambito di fisiologia muscolare dimostrano che in ambito di processi metabolici per la costituzione della massa corporea è indispensabile, oltre alla presenza di condizioni essenziali (ad es. il pH, la proporzione d'acqua nelle cellule, gli ormoni), garantire un'importante circolazione sanguigna associata ad una grande concentrazione di sostanze disponibili (ad es. aminoacidi e acidi grassi, micro sostanze nutritive). La scelta degli alimenti come pure il momento in cui assorbirli, ovvero la loro disponibilità, contribuiscono a rigenerare i muscoli e a costituire delle riserve nelle cellule o nel sistema immunitario. L'alimentazione di base si fonda su pasti digeribili rapidamente per alcuni e più lentamente per altri, allo scopo di migliorare la tolleranza personale e la disponibilità degli elementi nutritivi. Questi pasti sono composti di una grande varietà di alimenti che permettono di eseguire numerose combinazioni ben tollerate individualmente.

L'era delle polverine miracolo e dell'alimentazione funzionale sembra quindi definitivamente finita? No, non proprio, poiché alcuni degli integratori alimentari offerti sul mercato dimostrano veramente di poter migliorare le prestazioni sportive e la capacità di rigenerazione. In sostanza, si tratta comunque di supplementi in grado soltanto di completare l'alimentazione di base, perché in nessun caso possono sostituirla (v. a pag. 40).

**Esistono pure numerose proteine sotto forma di polverine.**

A cosa servono esattamente? Se con il cibo assunto si riesce ad equilibrare il consumo di energia, normalmente il fabbisogno in proteine è coperto, da un punto di vista prettamente quantitativo. Se l'obiettivo perseguito è però la costruzione di una quantità importante di proteine muscolari, l'apporto in proteine prima e dopo l'allenamento è importante. E in questi casi spesso è molto più facile ricorrere a cocktail proteici di buona qualità e che garantiscono un'elevata tollerabilità.

Cosa pensa invece delle barrette energetiche a cui viene apposta l'etichetta «per lo sport»? Durante un'attività fisica si può optare, oltre che per alimenti facilmente digeribili come il pane bianco, le banane mature o alcuni tipi di biscotti, anche per queste barrette, a condizioni che siano facilmente digeribili.

La piramide alimentare della Società svizzera di nutrizione SSN fornisce raccomandazioni per una copertura equilibrata del fabbisogno giornaliero degli adulti in buona salute.

Cosa distingue l'alimentazione sportiva da quella «tradizionale»? La differenza più importante fra i due tipi di alimentazione è la quantità di cibo consumato dagli sportivi. Per entrambe le categorie, tuttavia, l'alimentazione dovrebbe essere considerata il fattore centrale per rimanere in buona salute. Vengono considerati sportivi gli individui adulti che giornalmente, o per lo meno la maggior parte dei giorni della settimana, si allenano per un'ora o più con l'obiettivo di migliorare la loro prestazione. È per questa categoria di persone che abbiamo completato la piramide della SSN (v. pag. 33) per aiutarle a mantenere a lungo una buona capacità a fornire prestazioni sportive. Contrariamente alla piramide di base, le cui raccomandazioni non sono da rispettare rigorosamente ogni giorno, gli atleti dovrebbero osservarle quotidianamente per consentire al loro organismo di rigenerarsi a dovere.

Nel suo ultimo libro, Corinne Spahr e lei analizzate l'alimentazione da due prospettive diverse: dal profilo della capacità del corpo a fornire una prestazione e da quella della crescita in funzione dell'età. A cosa vi riferite in particolare?

Si tratta sempre di riuscire a trovare un equilibrio fra assorbimento e consumo di energia. L'alimentazione deve coprire i bisogni durante le ondate di crescita longitudinale durante l'infanzia, l'adolescenza e fino all'età adulta. In queste fasi della vita, l'altezza, il peso e la costituzione del corpo sono sottoposti a mutamenti considerevoli. La crescita è irregolare, il picco più forte spesso si registra fra il quinto e il settimo anno di età e fra il decimo e il quindicesimo. Tuttavia, non in tutti i bambini queste fasi intervengono con la stessa intensità. Anche il sesso influisce molto, basti pensare che se i ragazzi all'inizio sono tendenzialmente di statura più bassa rispetto alle ragazze, all'età di 13-14 anni i ruoli invece si invertono.

Quali scale possono essere utilizzate con i bambini e i giovani? E quali sono i criteri decisivi? Per i bambini e i giovani si utilizzano le cosiddette curve percentili IMC, poiché i valori

Da sapere

Un cocktail per sportivi

- **Tollerabilità, disponibilità e timing:** più l'allenamento è intenso, più l'apporto in energia e sostanze nutritive durante e dopo lo sforzo è importante. Per contribuire a migliorare la prestazione fisica e la rigenerazione, l'ideale sarebbe consumare più pasti facilmente digeribili e altri meno in funzione delle ore di allenamento.
- **Equilibrio del bilancio energetico:** si raccomanda di fornire all'organismo un apporto energetico equivalente al consumo giornaliero. Oltre all'energia necessaria per l'attività fisica, è indispensabile fornire una quantità sufficiente di energia disponibile per garantire il funzionamento normale del metabolismo.
- **Equilibrio del bilancio idrico:** anche in questo caso, l'apporto deve corrispondere al consumo. Il bilancio idrico è importantissimo nello sport. Le perdite di liquidi, ovvero una diminuzione d'acqua disponibile nell'organismo, sono infatti un fattore centrale nella limitazione delle capacità. La prestazione è sensibilmente ridotta a partire da una perdita di massa corporea pari al due per cento dovuta alla traspirazione. Attenzione, comunque, perché un apporto in liquidi superiore al consumo durante l'esercizio può pure nuocere gravemente alla salute.
- **Proporzione corretta dei macroelementi:** i macroelementi sono dei fornitori di energia e comprendono i carboidrati, le proteine e i lipidi. Le dosi di queste sostanze nell'organismo devono essere equilibrate. In una giornata normale, ad uno sportivo servono circa da 6 a 8 g di carboidrati, 1,5 g di proteine e circa 1,5 g di lipidi per chilogrammo di massa corporea.
- **Equilibrio del bilancio dei sali minerali e delle vitamine:** quando l'apporto energetico è composto di alimenti variati e di qualità, il consumo di sali minerali e di vitamine in linea di massima è sufficiente. Per questa ragione, si consiglia l'assunzione di preparati vitaminici e ricchi di sali minerali soltanto in situazione particolari e dopo aver consultato uno specialista.
- **Equilibrio del bilancio dell'azoto:** la quantità di proteine assimilate deve corrispondere a quella di proteine eliminate. Non si parla di bilancio proteico poiché è difficile misurare le proteine nella loro integralità e dunque si usa l'azoto quale indicatore. Il fabbisogno proteico è, come per quanto riguarda le altre sostanze, superiore del 50 al 100% negli sportivi e nella maggior parte dei casi si situa attorno a 1,5 g (max. 2 g) per chilogrammo di massa corporea.
- **Misure nutritive rigeneratrici specifiche e mirate:** sono diverse le riserve che vanno rifornite il più rapidamente possibile e anche la perdita di liquidi va compensata, in particolare quando l'atleta dispone soltanto di qualche ora per recuperare. Sono queste le ragioni principali per cui gli sportivi optano per degli spuntini frequenti.



IMC usati solitamente non sono applicabili al di sotto dei 18 anni. Si consiglia comunque di servirsi con molta moderazione di valori quali il peso, il grasso presente nel corpo, ecc. Si tratta infatti di valori che possono facilmente indurre a false interpretazioni che potrebbero sfociare in disturbi alimentari.

Un altro tema importante è sicuramente l'apporto in liquidi. Sul mercato c'è una quantità impressionante di bevande sportive. Secondo lei servono veramente a qualcosa? A condizione che garantiscano un'elevata digeribilità, molte di esse soddisfano le conoscenze attuali dal profilo della composizione. Oggi, alcune ditte elvetiche hanno lanciato sul mercato la nuovissima generazione di bevande sportive il cui tasso di concentrazione varia a seconda della quantità della bibita. Si tratta di preparati ben tollerati, anche quando la concentrazione è molto elevata.

È meglio bere bevande calde o fredde? E cosa pensa delle bevande gassate?

Durante degli sforzi ad elevate temperature, che provocano perdite di liquidi importanti, le bibite fredde vengono assorbite più rapidamente rispetto a quelle calde. Queste ultime sono invece ideali in situazioni in cui la perdita di liquidi è più limitata e la temperatura ambientale più bassa. Ricorrere a bevande gassate durante uno sforzo può invece provocare una sensazione di pienezza o dei rigurgiti. Per questo motivo gli sportivi non ne consumano o soltanto dopo averle ben agitate. //