



*Sono 297 gli atleti italiani che gareggiano a Rio per le varie discipline, dagli sport di resistenza a quelli di forza fino a quelle in cui precisione ed eleganza sono le caratteristiche imprescindibili.*

*L'alimentazione gioca per tutti un ruolo essenziale e, se è vero che ogni sport ha le sue peculiarità, per tutti pollo e tacchino si rivelano dei formidabili alleati, tanto che sulle tavole dei nostri olimpionici ne saranno consumati circa 90 kg a settimana. Attraverso le parole di medici dello sport, esperti di nutrizione e atleti, scopriamo la dieta giusta per vincere e tante curiosità per le varie discipline*



Roma, 8 agosto 2016 – È la regina della gara, quella che ogni atleta aspetta da una vita, dopo anni di allenamenti e sacrifici. E per una manifestazione così importante come l'Olimpiade, nulla è lasciato al caso nella preparazione dei nostri atleti. Per essere vincenti, anche la dieta gioca un ruolo fondamentale, per ogni disciplina. A tavola i nostri atleti si preparano con piatti leggeri e digeribili, con un giusto apporto di carboidrati e proteine, senza trascurare frutta e verdura. Leggero, digeribile e nutriente, la star di questa dieta è il pollo, tanto che sulle tavole dei nostri atleti ne finiranno circa 90 kg a settimana. A fargli compagnia pasta, pesce e verdure.



**La dieta dell'atleta: il giusto mix tra carboidrati e**

## **proteine**

Come si preparano i nostri atleti a fronteggiare la gara della vita? Al di là delle varie discipline, ciascuna con caratteristiche specifiche, per tutti è fondamentale alimentarsi nel modo adeguato.

“Le differenze fondamentali tra l’alimentazione di un atleta e quella della popolazione generale riguardano l’aumentato fabbisogno di liquidi degli atleti per reintegrare le perdite che avvengono con la sudorazione e una maggiore richiesta di energia – spiega Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport – In linea generale i carboidrati assunti con la dieta servono prima, durante e dopo l’impegno sportivo: prima per riempire muscoli e fegato di glicogeno (la forma di deposito dei carboidrati nell’organismo); durante lo sforzo fisico per prevenire l’ipoglicemia e l’esaurimento del glicogeno muscolare; dopo per ricostruire il glicogeno muscolare.”

“Per quanto riguarda gli alimenti proteici, sono da preferire quelli con il più alto valore proteico e il minor contenuto di grassi, come carni bianche, bresaola, pesce, prosciutto crudo magro, albume dell’uovo – continua il dott. Giampietro – Pollo e tacchino hanno, in particolare, una composizione in amminoacidi molto favorevole, in grado di fornire un elevato apporto di lisina, istidina e arginina, oltre che di amminoacidi ramificati (valina, leucina e isoleucina). Vantaggiosamente ridotto è, inoltre, il loro contenuto in grassi (da 1 a 6 grammi per 100 grammi di prodotto, a seconda delle parti utilizzate) e in colesterolo (50-60 mg/100 g). Per quanto riguarda la quantità giornaliera raccomandata di proteine, sia per gli atleti di forza sia per quelli di resistenza, si va da 1,2 fino a 2 g per ogni chilo di peso corporeo desiderato”.



**Attenzione ai liquidi per scongiurare il pericolo**

## **disidratazione**

Un’adeguata assunzione di liquidi è indispensabile per una prestazione atletica ottimale. “Lo scopo di bere è prevenire la disidratazione che si verifica durante l’esercizio fisico – spiega il dott. Giampietro – quindi è necessario introdurre una quantità sufficiente a coprire le perdite causate dalla sudorazione. Bisognerebbe iniziare a bere almeno 4 ore prima dell’inizio di una competizione, la quantità di acqua da assumere sarà pari a 5-7 ml per kg di peso corporeo (per esempio, 350-490 ml per un soggetto che pesa 70 kg)”.



### **Per i ciclisti la colazione è rinforzata e durante la corsa il pranzo si fa in sella**

Una peculiarità dei ciclisti rispetto agli altri atleti? Lunghi percorsi in bicicletta, senza fermarsi. Per essere pronti a sostenere 5 ore in sella i nostri atleti si preparano con una colazione rinforzata con l'aggiunta di un piatto di pasta, o più frequentemente, riso in bianco, arricchito da una quota proteica, come affettati di pollo e tacchino, del prosciutto cotto o un'omelette. A spiegarlo è Gaetano Daniele, medico dello sport, da sempre nel mondo del ciclismo e attualmente medico della squadra Trek Segafredo.

E durante la corsa? “Oltre a barrette o gel a base di carboidrati, utili per avere zuccheri a pronto impiego, i nostri atleti ogni mezz'ora circa mangiano dei piccoli panini imbottiti, dolci o salati. Possono essere con miele e marmellata, con l'aggiunta di una fettina di banana o un cubetto di ananas per renderli meno dolci e più palatabili, oppure con affettati di pollo e tacchino, con un formaggio spalmabile”. E la sera cena completa, preferibilmente molto presto, con un buffet di verdure in apertura, un primo piatto a base di pasta o riso, condito in modo molto semplice, e un secondo piatto proteico, tendenzialmente alternando carni bianche, rosse e pesce.



### **In pedana la tensione si sconfigge anche con la buona cucina, ecco i segreti degli schermidori**

La difficoltà maggiore per uno schermidore è l'alimentazione nel giorno di gara. “La scherma è una disciplina di tensione, è importante che gli atleti non siano appesantiti da una cattiva digestione – spiega Antonio Fiore, Presidente della Commissione medica della Federazione Internazionale di scherma e alla

sua settimana Olimpiade – la gara è ad eliminazione e dura tutto il giorno. Nella prima parte della giornata, durante le fasi eliminatorie tra un assalto e l'altro c'è solo il tempo per qualche spuntino, come barrette o integratori facilmente assorbibili. Prima della finale, invece, spesso trascorrono diverse ore e cerchiamo di cucinare per i nostri ragazzi un piatto di pasta, gradito a tutti e ideale per alzare l'umore ed allentare la tensione”.



Rossella Fiamingo

Fondamentale poi l'idratazione: “la scherma è uno sport molto disidratante, per questo consigliamo ai nostri atleti di bere almeno 750 cc, anche un litro, di liquidi da quando si alzano fino all'inizio della gara”, conclude il dott. Fiore.

Nei giorni di allenamento, invece, è importante seguire una dieta equilibrata, ma senza particolari restrizioni. Qualche segreto? Rossella Fiamingo, tra le promesse della spada italiana, rivela che tra i cibi che consuma più spesso ci sono pollo e carni bianche: “le mangio quasi tutti i giorni, perché sono nutrienti e altamente digeribili. Poi il pollo al latte e salvia che mi prepara la mamma è uno dei miei piatti preferiti”.



**Tennis: i match senza fine si vincono anche a colpi di spuntini**

Una peculiarità del tennis è che non si sa quanto durerà una gara, potrebbe protrarsi anche per ore. Come

resistere alla stanchezza e allo stress? “È importante programmare nel corso del match una serie di spuntini – spiega Erminia Ebner, biologa nutrizionista ed educatrice alimentare per il tennis (Federazione Italiana Tennis) – tra le alternative biscotti secchi, dolci da forno non farciti, frutta fresca o essiccata. E per reintegrare i liquidi si utilizzano bevande idrosaline con zucchero e sodio”.

Durante gli allenamenti la giornata alimentare prevede una ricca prima colazione, due spuntini, mattina e pomeriggio, pranzo e cena. “I pasti principali prevedono un primo a base di pasta, riso o altri cereali, un secondo con una buona quota proteica, con una predilezione per carni bianche e pesce, e una porzione di verdure. La parola chiave è digeribilità. È importante poi non far mai passare più di 20-30 minuti dall’allenamento ai pasti principali e recuperare nel momento in cui l’organismo lo richiede. Se questo non è possibile è utile inserire un piccolo snack, ricco di carboidrati e con una buona quota di proteine”.



**Ginnastica artistica: in tavola tanta frutta, verdura e carni bianche, grassi in quantità molto contenute**

Agilità, destrezza, forza e coordinazione sono alcune delle qualità che deve possedere un ginnasta. Per chi pratica discipline come la ginnastica artistica è importante avere una particolare composizione corporea, che privilegi la massa magra con dei valori di massa grassa che devono essere molto contenuti.

Qualche segreto della loro dieta? “È consigliabile bere almeno due litri di liquidi al giorno, incrementare il consumo di frutta e verdura, in particolare gli alimenti che contengono beta carotene (precursore della vitamina A), come carote, zucca, barbabietole rosse, broccoli, cavolfiori, patate, pomodori, spinaci che aiutano a rinforzare le difese immunitarie e alimenti ricchi di vitamina E, come l’olio extravergine d’oliva, condimento da preferire in assoluto – spiega M. Lorena Tondi, biologa nutrizionista – Limitare il consumo di cibi ricchi in grassi, e seguire (consigliate) le indicazioni nutrizionali tipiche della dieta mediterranea. Tra le proteine di origine animale sono preferibili le carni bianche, perché meno ricche di grassi e più digeribili, da alternare con pesce, uova, latte e derivati, e con proteine di origine vegetale (es. legumi)”.



### **Pugilato: per vincere serve una dieta corretta**

Come per tutti gli sport in cui sono previste categorie di peso, seguire un regime alimentare corretto è fondamentale nel pugilato. “Chi non segue una dieta adeguata si trova, generalmente, in sovrappeso e ricorre a scappatoie, come il digiuno e la disidratazione, per poter rientrare nel peso previsto – spiega Massimiliano Bianco, Medico dello Sport, docente dell’Università Cattolica e da oltre 15 anni consulente della Federazione Pugilistica Italiana – La sua gara sarà, quindi, con la bilancia. Al momento della competizione sarà completamente svuotato, di energia, liquidi e mentalmente e, oltre a mettere a repentaglio la propria salute, difficilmente riuscirà ad esprimersi al meglio”.

Come deve essere un’alimentazione corretta? “La dieta di un pugile deve essere prevalentemente a base carboidrati (almeno il 60% delle calorie totali). Dovrebbe essere composta da almeno 5-6 pasti al giorno di cui 3 principali (colazione, pranzo e cena) e altri 2-3 spuntini (metà mattina, metà pomeriggio, prima di andare a dormire). I carboidrati possono derivare da cereali di vario tipo, frutta e verdura. Anche la componente proteica deve derivare da vari alimenti tra cui le carni, bianche e rosse, e pesce”.

Attenzione poi ai liquidi: “È fondamentale il libero accesso ai liquidi, reintegrando quelli che si perdono in allenamento. In questo senso è utile la doppia pesata (prima e dopo l’allenamento): il peso perso equivale al minimo di liquidi da reintegrare. Un’alimentazione di questo genere, con un adeguato apporto calorico, garantisce l’introduzione di tutti i micro e macronutrienti utili all’organismo dell’atleta”.



Tania Cagnotto

## **In acqua si vince con cibi leggeri e digeribili. Parola di due campioni del calibro di Luca Dotto e Tania Cagnotto**

I nostri nuotatori sono tra i più forti al mondo, ma quali sono i loro segreti a tavola per prepararsi alla gara della vita? Per la regina di tuffi Tania Cagnotto il segreto è la disciplina che le impone di mantenere un regime alimentare sano e leggero durante la settimana e senza esagerazioni nel week end.

Ecco il suo menù tipo: “Si parte al mattino con una colazione a base di pane di farro, ricotta e un caffè – spiega Tania – per pranzo una pasta condita in modo molto semplice, in bianco o col tonno; per cena carne, preferibilmente bianca e verdure, oppure minestre di legumi”.



Luca Dotto

Le fa eco Luca Dotto, oro nei 100 metri stile libero agli ultimi Europei di Londra, per lui a pranzo una pasta condita in modo semplice e insalata, per cena carni, preferibilmente bianche, o pesce, e verdure. La preferenza va a cibi leggeri: “La disciplina alimentare non mi pesa, non sono abituato ad eccedere col cibo – spiega Dotto – per me è fondamentale la leggerezza. Può capitare che mi conceda qualche sfizio, ma senza mai esagerare: basta poi un po’ di allenamento in più per tornare nei ranghi”.

Le ricette preferite per tenersi in forma? Per Tania pollo al limone o in padella al pomodoro, per Luca la cesar salad, con aggiunta di radicchio e qualche cubetto di speck.

*fonte: ufficio stampa*