

# ALIMENTAZIONE: COSA DOBBIAMO SAPERE

Ci terrei a fare la doverosa promessa che non sono né un nutrizionista, né un dietologo o nessuna delle figure qualificate nel campo dell'alimentazione. Tuttavia, parlare di benessere rientra tra le mie competenze e conoscenze, quindi vorrei farlo per fornirvi delle informazioni il più possibile chiare, semplici ed efficaci.

Il nostro organismo è tarato a livello biochimico ed ormonale per funzionare bene quando l'apporto energetico è pari al dispendio energetico. Nel momento in cui invece mangiamo più di quello che dovremmo si cominciano a innescare una serie di reazioni "tossiche" all'interno del nostro corpo.. Badiamo bene che questo non capita immediatamente, cioè per esempio come durante un periodo di vacanza in cui si può eccedere con il cibo, ma è un processo che parte lentamente e si concretizza, nel cronico, con l'accumulo di adipe, resistenza insulinica ecc. ecc.

L'argomento che vorrei trattare oggi è lo **stile di vita mediterraneo**, vale a dire il modo di approcciarsi alla salute che dovrebbe essere, per ragioni culturali, molto vicino a noi. Questo stile di vita si basa sostanzialmente su due pilastri: la dieta mediterranea e l'attività fisica. Purtroppo della seconda si dimenticano sempre tutti, ma dobbiamo ricordarci che la dieta mediterranea nasceva per persone che erano abituate a fare lavori pesanti tutti i giorni. Dal momento che noi, come allenatori, abbiamo a che fare con soggetti che praticano sport e che quindi hanno un dispendio energetico superiore rispetto alla popolazione sedentaria o blandamente attiva, risulta chiaro quanto questo tipo di alimentazione possa essere pertinente.

Una doverosissima premessa è che la maggior parte degli italiani non segue assolutamente la dieta mediterranea (anche se pensa erroneamente di farlo), ma si avvicina molto di più alla DIETA OCCIDENTALE, basata su una preponderanza di carne rossa, zuccheri semplici, farine raffinate.

La dieta mediterranea si basa su concetti molto semplici e lineari e le evidenze scientifiche in molti ambiti ne hanno attestato l'efficacia sulla qualità della vita: riduzione del sovrappeso e obesità, minor rischio di contrarre la sindrome metabolica, minor rischio di infarti e ictus, minor rischio di tumori (e anche miglior evoluzione della malattia qualora fosse presente).

La maggior percentuale dell'energia ricavata da questo stile alimentare deriva dai carboidrati (soprattutto verdura e cereali come vedremo tra breve); nello sportivo ciò riveste una rilevanza importante perché i carboidrati hanno il compito di andare a costituire le riserve di glicogeno all'interno dei muscoli e del fegato. Il glicogeno è infatti una sorta di riserva energetica che viene utilizzata quando vengono svolte attività che superano un certo livello di intensità, come nel gioco del calcio appunto.

Andiamo quindi a vedere quali sono i concetti pratici su cui basarci quando ci alimentiamo:

- Basare la nostra alimentazione prevalentemente su **cibi di origine vegetale**, tra questi verdura, frutta, legumi su tutti. Le verdure sono ricchissime di fibre (preziosissime per il nostro intestino e di conseguenza per la qualità dei processi che avvengono nel nostro organismo), vitamine, sali minerali.

Cerchiamo di variare il più possibile frutta e verdura, al fine di avere vitamine differenti; scegliamo il più possibile quelle di stagione e coltivate vicino a noi (quindi che non siano state raccolte troppo tempo prima)

- Prediligere i **cereali integrali**: purtroppo nella nostra alimentazione sono troppo presenti cibi che derivano da cereali raffinati (che sono quindi stati lavorati sostanzialmente togliendo il loro involucro esterno); questo processo impoverisce i cereali stessi delle fibre andando ad alzare contemporaneamente l'indice glicemico dei prodotti che mangiamo. I cereali integrali forniscono, a parità di calorie, una maggiore sazietà che quindi ci porta a mangiare di meno. Quindi quando

mangiamo la pasta, il pane, i crackers, i cereali della colazione dovremmo evitare quelli classici (che sono quasi tutti raffinati) e orientarci sull'integrale.

- **Limitare** il più possibile gli **zuccheri aggiunti**: lo zucchero è un veleno. Lo ripeto: lo zucchero è un veleno. Non uccide subito, appena assunto, ma uccide piano piano. Va a stimolare nel nostro corpo tutte quelle risposte che vorremmo evitare (soprattutto la produzione di insulina, i cui livelli costantemente alti nel nostro organismo possono diventare nocivi).

Consigli:

- 1- quando comprate i cereali integrali per la colazione state attenti è vero: che contengono prodotti non raffinati, ma quasi sempre contengono zuccheri aggiunti, sciroppo di glucosio e altre porcherie simili.
  - 2- Quando comprate lo yogurt prediligete quello al naturale. Quelli che hanno scritto "yogurt alla frutta" in realtà contengono solo zuccheri aggiunti e aromi. La frutta mettetece la dentro voi!
  - 3- Limitate il più possibile i dolci da forno industriali come torte, biscotti (se andiamo a leggere la composizione c'è da mettersi le mani nei capelli) e dolci industriali (merendine, brioches)
- **Ridurre** il più possibile **carni rosse, carni lavorate e insaccati** (collegati ad aumento dei tumori dell'intestino) e **prediligere il pesce** (contiene omega 3 e grassi molto utili)
  - Consumare quotidianamente una piccola quantità di **frutta secca** che contiene anch'essa grassi utili al nostro corpo
  - **Ridurre il sale** che irrigidisce le nostre arterie e i **grassi di origine animale** che vanno a innescare processi infiammatori nel nostro corpo; **prediligere i grassi di origine vegetale** (olio extra vergine di oliva su tutti).

E' importante da parte mia sottolineare che se non siete abituati a mangiare in questa maniera non è consigliabile iniziare di botto; bisogna dare tempo al nostro sistema digerente di abituarsi piano piano al maggior quantitativo di fibre.

Le informazioni potrebbero essere molto ampie, però ho voluto dare solo un'indicazione generale di quello che può farci bene e di quello che invece sicuramente ci fa male. Credetemi che andare ad eccedere nell'introito calorico mangiando soprattutto verdura è molto ma molto difficile.

L'immagine che segue vuole evidenziare la differenza di quantità tra i cibi con grande densità calorica (pizza, pasta, merendine, dolci) e prodotti con bassa densità e molto più salutari. Vedere per credere.



1575 Kcal  
High Energy Density



1575 Kcal  
Low Energy Density

Vorrei concludere con qualche consiglio pratico per l'attuazione di una dieta il più possibile mediterranea e il più possibile bilanciata:

- In ogni pasto della giornata la portata principale deve essere rappresentata dalla verdura. Quando decidete cosa preparare per pranzo o cena partite dalla domanda: che verdura mangio? Poi decidete cosa abbinare
- A colazione variare il più possibile la scelta. Vi supplico, non mangiate mai più la brioche (compendio mirabile quanto allucinante di grassi idrogenati e zuccheri); scegliete tra yogurt con i cereali, uova, pane integrale con la composta, frutta, frutta secca, farinata di ceci, ecc ecc
- Evitate il più possibile di abbrustolire la carne: diversi studi hanno avanzato l'ipotesi che il pericolo più grande nel mangiare carne rossa sia l'alta temperatura a cui viene cotta. Inoltre, abbinate sempre alla carne tanta verdura che ha funzione antiossidante.

## Ci sono delle differenze nell'alimentazione specifico dello sportivo?

La dieta mediterranea si adatta perfettamente allo sportivo; tuttavia l'alimentazione dell'atleta ha delle differenze rispetto alla persona comune, tant'è che essa viene definita con un termine dedicato: nutrizione dello sport.

Di questo parleremo dettagliatamente nella serata informativa dedicata, il 6 aprile. Vi aspettiamo!!

...RICORDA...



## BIBLIOGRAFIA

*La grande via (Mondadori, 2020)*

*International society of sports nutrition position stand: diets and body composition (international journal of sport nutrition 2018)*

*Sport nutrition expert (corso Sport Science Academy)*

*Formula 24 h (Sport Science Academy 2020)*