

CIBO & SALUTE

Le regole d'oro per chi fa sport

Chi decide di dedicarsi all'attività fisico-sportiva non può prescindere dall'alimentarsi in modo appropriato: scelta fondamentale per una buona riuscita della performance e soprattutto per garantire la salute dell'atleta. Cattive abitudini legate al cibo, ma anche una dieta monotona e una cultura alimentare insufficiente, possono aumentare il rischio di sviluppare malattie e condurre l'organismo a uno stato di scarsa efficienza.

Prima di una gara l'obiettivo principale dell'alimentazione è mantenere costante il livello di glucosio nel sangue, un prezioso carburante per cervello e muscoli; può inoltre essere immagazzinato come riserva energetica, sotto forma di glicogeno (zucchero di riserva), nei muscoli e nel fegato. Nelle ore che precedono la gara è molto facile commettere errori alimentari, per cui è bene nutrirsi di carboidrati complessi, che stimolano una lenta produzione di insulina.

Al termine di una gara, invece, l'alimentazione ha la funzione di reintegrare le perdite idrosaline, favorire di nuovo la sintesi del glicogeno muscolare consumato, quindi riparare i danni strutturali conseguenti allo sfor-



DI **GIORGIO CALABRESE** nutrizionista dell'Università del Piemonte Orientale, Alessandria

zo sostenuto ed evitare un ulteriore sovraccarico metabolico. È consigliabile, pertanto, bere e sorseggiare una grande quantità di liquidi, ricordando che il senso della sete può essere insufficiente a soddisfare il reale fabbisogno di liquidi persi con la sudorazione.

È dunque meglio bere in eccesso piuttosto che in difetto: infatti, mentre il surplus di liquidi viene facilmente eliminato attraverso il sudore e le urine, il deficit di liquidi provoca un notevole calo di efficienza fisica, con aumento dei tempi di recupero. ■



50%

il calo di rendimento fisico possibile con una perdita d'acqua di appena il 5 per cento del peso corporeo

6 milioni

gli sportivi dilettanti nel nostro Paese

530 mila

gli sportivi non professionisti in Italia che fanno uso di sostanze dopanti, 1 su 12 praticanti



PRIMA DELLA GARA

Il primo consiglio è ridurre il contenuto di grassi nel pasto che precede la competizione. Il secondo è assumere una buona quantità di carboidrati complessi. Il terzo consiglio è di prevedere una leggera quantità di proteine, in quanto fondamentali per la ricostruzione del muscolo dopo lo sforzo. Il quarto consiglio è dato dall'assunzione contemporanea di proteine e carboidrati. **Il quinto e ultimo consiglio prima della gara è di evitare gli alcolici** perché l'alcol etilico deprime alcune funzioni inibitorie cerebrali.

Mai mangiare prima di cominciare

Sono un dilettante che ama fare sport agonistico. Spesso mi sento molto stanco prima di iniziare una gara. Perché?

GIOVANNI M. - PESCARA

Gli errori principali che si possono commettere prima della gara sono in relazione ad alcune condizioni alimentari:

- carenza di zuccheri nel sangue dovuta a digiuno prolungato;
- eccesso di zuccheri nel sangue: causa un aumento della produzione di insulina, che a sua volta provoca ipoglicemia reattiva;
- mangiare subito prima dell'inizio della gara, perché si possono avvertire sintomi gastrici: pesantezza, acidità, nausea, vomito, giramenti di testa e grave stanchezza, e ciò perché molto sangue viene sequestrato dal sistema digerente, in fase di digestione, diminuendo il flusso sanguigno a muscoli e cervello. È bene alimentarsi almeno 3 ore prima dell'inizio del riscaldamento pre gara.

Al termine è indispensabile bere

Sono una sportiva dilettante che però svolge attività fisica ogni giorno. Dopo una gara come devo alimentarmi?

CLAUDIA B. - PESARO

zuccheri e sali minerali, alcalina, e non molto concentrata. Per quanto riguarda il cibo, sono ottimi i carboidrati complessi, come un buon piatto di pasta, oppure del riso al pomodoro fresco, condito con olio extravergine di oliva e formaggio grattugiato.

Molti sostengono che per alcune ore dal termine della gara non si debba né bere né mangiare, in quanto l'organismo non riesce a digerire bene. Non è vero! È stato dimostrato che si recupera più in fretta proprio bevendo e alimentandosi. Immediatamente dopo la competizione, la cosa più importante è bere: una bevanda qualsiasi, purché non alcolica e assunta a piccoli sorsi. La bibita dev'essere fresca, meglio con



DOPO LA GARA

Le riserve di glicogeno muscolare vanno rimpiazzate quanto prima. Anche se sono normalmente necessarie circa 20 ore per ripristinare tali scorte, le prime due ore dopo la gara sono quelle più importanti. **Un altro aspetto non trascurabile è l'usura del tessuto muscolare legata allo sforzo.** Nel cibo post gara è quindi indispensabile prevedere proteine animali, che assolvono meglio questa funzione perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali e indispensabili. L'integrazione idrosalina dovrà continuare soprattutto dopo la gara; consigliabile il consumo di frutta fresca intera o frullata, sia per l'azione alcalinizzante, sia per quella antiossidante dovuta alla vitamina C.

PARLARE E SCRIVERE

Mangiare l'albero al posto del frutto

Scrivere il signor Salvatore Greco: «Sono un suo affezionato e puntuale lettore. In passato ho persino interrotto l'acquisto della rivista quando la sua rubrica cessò per un po' di tempo. Poi fortunatamente riprese, anche a seguito delle proteste (tra le quali la mia). Le sottopongo quanto mi è capitato di leggere su una confezione di croissant di un noto marchio dell'industria dolciaria: 6 croissant di vera pasta sfoglia (esiste anche la falsa?) 5 cereali alla pesca e melograno. Rilevo sommessamente che trattasi di marchiati errore in quanto il melograno è l'albero e il suo frutto è la melagrana».

Prima di tutto ringrazio il lettore per la cortesia che dimostra nei miei confronti e per l'affezione alla rubrica. Il signor Greco ha ragione nel distinguere frutto femminile e albero di melograno (oppure, toscaneamente, di "melagrano").

L'albero è preferibilmente maschile, come lo sono il melo, il pero, il ciliegio, mentre il frutto è femminile, come la pera,

la mela, la ciliegia, anche se le eccezioni al contrasto maschile/femminile ci sono: si pensi alla vite, alla palma.

Si tratta di un errore piuttosto diffuso. Lo si può verificare mediante la formidabile banca dati di Google, che i linguisti hanno oggi a disposizione per controllare lo stato di salute dell'italiano corrente. La ricerca "mangio il/un melograno" restituisce circa 700 risultati, "mangio il/un melagrano" restituisce zero risultati, "mangio la/una melagrana" solo una settantina di risultati.

Però "melagrano", maschile per il frutto, ha diverse attestazioni antiche, dal Medioevo a D'Annunzio e Calvino: chi sbaglia è in buona compagnia. ■



DI CLAUDIO MARAZZINI
Docente di Storia della lingua italiana



Per scrivere a
Claudio Marazzini, parlareescrivere@gmail.com