

DONNE SPORTIVE,

Seguire determinate abitudini alimentari, assicurandosi il giusto apporto di vitamine e minerali, può aiutare a sostenere l'organismo nello sport migliorando le proprie prestazioni. È la conclusione di una tesi di dottorato che ha analizzato le abitudini alimentari di alcune calciatrici professioniste spagnole.



IL SEGRETO È NEL CIBO

Un'adeguata forma fisica, un buon grado di allenamento e naturalmente una dose di talento. Per riuscire nello sport queste sono prerogative fondamentali, ma non del tutto sufficienti: altrettanto importante per migliorare le proprie performances atletiche è, infatti, seguire delle corrette abitudini alimentari.

In sintesi, è questa la conclusione a cui è giunta Leyre Gravina in una tesi di dottorato sostenuta presso la Universidad del País Vasco di Bilbao. Il lavoro è stato il frutto di un'analisi, durata una settimana, effettuata su calciatrici professioniste ap-

partenenti alle prime due squadre della città di Bilbao. Sotto esame le abitudini alimentari delle atlete nel periodo precedente un match, nel giorno stesso della gara e in quelli seguenti.

Uno dei primi dati scaturiti dall'osservazione è stato quello relativo alle reazioni innescate nell'organismo a seguito dell'attività sportiva: stress ossidativo, diminuzione del numero di linfociti con maggiore esposizione alle infezioni, danni a livello muscolare e cellulare, alterazioni dell'equilibrio elettrolitico. Per far fronte a queste reazioni e sostenere l'organismo nel-

la pratica sportiva, spiega Gravina, è fondamentale assicurarsi determinati nutrienti e questo dipende naturalmente dalle abitudini alimentari.

Nel corso della sua osservazione, l'autrice ha rilevato una serie di «scorrettezze» relative, per esempio, a un'insufficiente assunzione di carboidrati e di liquidi, così come a una scarsa presenza di potassio che è importante per mantenere l'equilibrio elettrolitico ed evitare crampi muscolari, nonché alterazioni della conduzione nervosa e a livello cardiaco.

Le calciatrici di entrambe le squadre presentavano inoltre squilibri nei livelli di acido folico, vitamina D, calcio, iodio, mentre in un team è stata riscontrata anche carenza di magnesio. Tutte sostanze essenziali per chi pratica sport: vitamina D e calcio per la solidità delle ossa, lo iodio per i processi metabolici, il magnesio per la funzionalità muscolare.

A conclusione della sua tesi, l'autrice propone degli accorgimenti nutrizionali per migliorare le prestazioni sportive. Per esempio, il numero dei globuli rossi (soggetti spesso a rottura durante lo sforzo) può essere incrementato assumendo maggiori introiti di proteine, acido folico e vitamina C; per contrastare le infiammazioni è importante il ricorso a vitamine e carotenoidi; per contrastare il danno cellulare sono consigliati fibre e carotene, mentre per limitare il danno ossidativo va aumentato l'introito di carboidrati, fibre e vitamine antiossidanti.

