

Adriana Carotenuto: «E' una buona regola aumentare l'apporto energetico proporzionalmente all'intensità dell'esercizio e rispettare una piano nutrizionale equilibrato»

## L'importanza dell'alimentazione per chi pratica attività sportiva

**NAPOLI** Vite sedentarie e pochissimo tempo da dedicare a se stessi. L'aumento di moltissime malattie è legato ai ritmi imposti dalla società moderna; una società nella quale lo sport è stato relegato al ruolo di passatempo; spesso più visto che praticato. Ma quanto influisce la pratica sportiva sullo stato di salute? Lo abbiamo chiesto ad Adriana Carotenuto, Biologa Nutrizionista e dottore in Scienze delle Nutrizione Umana.

«La pratica dello sport e del fitness - dice - rappresentano l'elemento fondamentale di uno stile di vita sano, in grado di produrre effetti positivi sia sulla salute fisica che psicologica di tutti noi senza distinzione di sesso e di età. Molti studi scientifici dimostrano come la pratica regolare dell'esercizio fisico unitamente ad un'adeguata alimentazione siano preventive e in alcuni casi curative per le patologie cardio-vascolari, la sindrome metabolica e diverse neoplasie come quella del colon e del seno. Purtroppo più del 60% della popolazione mondiale è così poco attiva fisicamente da non raggiungere la pur modesta raccomandazione dell'OMS di svolgere per almeno 30 minuti al giorno qualsiasi attività fisica di intensità moderata. Basterebbe andare al lavoro a piedi, portare il cane a spasso o salire le scale di casa a piedi per garantire questa minima indicazione. La raccomandazione minima è di 150 minuti a settimana o 30 minuti per 5 giorni, considerando che contano tutti i periodi di attività fisica di almeno 10 minuti consecutivi».

### Come variare l'alimentazione per chi inizia uno sport?

«Le mode attuali, il culto del fisico e dell'estetica più ancora che la salute inducono i soggetti che si si avvicinano alla attività sportiva con lo scopo di riparare anni di inattività a cercare soluzioni alimentari che aiutino ad aumentare rapidamente le masse muscolari. Chi pratica attività sportiva a livello dilettantistico, dovrà incrementare proporzionalmente all'intensità dell'esercizio l'apporto energetico e rispettare una dieta equilibrata. La maggior

parte dell'apporto calorico giornaliero, dal 55 al 65% dovrebbe essere costituito dai carboidrati, soprattutto quelli contenuti nei cereali, nei tuberi e nei legumi e, in misura minore quelli contenuti negli zuccheri semplici come lo zucchero le marmellate i dolci e le bevande zuccherate. Le proteine devono, a seconda del tipo di pratica sportiva rappresentare dal 15 al 20% delle calorie assunte durante la giornata cercando di privilegiare le carni bianche e le proteine vegetali, quali legumi e cereali. Il fabbisogno proteico varia solo se l'allenamento è mirato allo sviluppo della forza e quindi del trofismo muscolare. I grassi devono rappresentare il 25-30% dell'introito giornaliero privilegiando il consumo di olio extra vergine d'oliva e pesce azzurro. Sostituire gli insaccati come il salame o la salsiccia a bresaola o petto di pollo».

### E' importante assumere più proteine?

«I soggetti che effettuano attività fisica non necessitano di diete sostanzialmente diverse dal soggetto sano e fisi-

camente attivo in termini di ripartizioni di macronutrienti, cioè carboidrati grassi e proteine. In particolare il fabbisogno di proteine è sufficiente in una dieta equilibrata, lievemente aumentato negli atleti che praticano attività fisica intensa. La quota di proteine assunte nella normale alimentazione di tutti noi è superiore a quanto consigliato sia dai LARN (0,7-1 g/Kg p.c/die) che dall'EFSA (0,83 g/Kg p.c/die). La nostra dieta già iperproteica di per se viene spesso integrata con proteine

purificate secondo la convinzione che il fattore fondamentale per lo sviluppo delle masse muscolari sia ancor più che l'allenamento l'alimentazione iperproteica. Questo è assolutamente un mito da sfatare; nella pratica sportiva dilettantistica non si necessita assolutamente di un surplus proteico sotto forma di integratori».

### Quindi quale alimentazione consiglia a chi comincia un'attività sportiva?

«Lo sportivo dilettantistico dovrebbe seguire un'alimentazione semplice, equilibrata e completa. Sicuramente cominciare con una colazione ricca ed energetica: cereali meglio se integrali e della frutta fresca di stagione; proseguire con uno spuntino a metà mattina ancora a base di frutta e ove sia possibile una manciata di mandorle o frutta secca. Un pranzo a base di cereali meglio se integrali cercando di inserire anche una piccola quota di proteine per evitare il rimbalzo dell'insulina post-prandiale. Uno spuntino pomeridiano con uno yogurt magro e una cena ricca di proteine. Da sottolineare il giusto apporto di acqua fondamentale affinché possano avvenire tutte le reazioni metaboliche e digestive nel nostro organismo. Bere sempre prima, durante e dopo l'allenamento almeno 2 litri di acqua al giorno».

