

**Alimentazione** «Ci sono regole di base che tutti devono rispettare, ma ogni atleta ha bisogno di una dieta personalizzata»

# La partita comincia a tavola

## Per i calciatori e gli altri sportivi è importante un menu equilibrato Prima e dopo la competizione

di RAFFAELE NESPOLI

**S**e è vero che una corretta alimentazione è il primo tassello del benessere, a maggior ragione, per quanti praticano sport a livello agonistico, un piano alimentare bilanciato e studiato ad hoc è un po' «l'asso nella manica» per tagliare traguardi importanti. Il corpo umano è una macchina straordinaria, ma per funzionare al meglio ha bisogno del giusto carburante. Tuttavia, nell'immaginario collettivo spesso sopravvivono idee sbagliate, retaggi di un passato nel quale l'alimentazione non era ancora considerata una scienza ed era dunque affidata a personaggi che assomigliavano più a *guru* che a medici. Oggi le cose sono molto cambiate: c'è più informazione e si può contare sull'esperienza di professionisti seri e preparati, specialisti che sono in grado di analizzare le esigenze specifiche di ciascun atleta e di predisporre il giusto piano alimentare a seconda dello sforzo richiesto. Ogni sport, infatti, ha caratteristiche proprie. La dieta giusta per un calciatore potrebbe risultare inappropriata per un centometrista o per un tennista.

L'unica vera certezza è che per ogni sportivo «l'alimentazione conta almeno quanto un buon allenamento». Lo dice a chiare lettere Raffaele Canonico, specialista in Medicina dello sport e dottore di ricerca in Scienze farmacologiche, Adjunt Assistant Professor alla Temple University e responsabile dell'area nutrizionale del Calcio Napoli. «La prima cosa che non dobbiamo mai dimenticare — spiega — è che una corretta alimentazione fornisce la base energetica per affrontare qualsiasi esercizio fisico. Sia chiaro, un allenamento costante è fondamentale, ma anche il migliore atleta rischia di restare in ombra se non rispetta un regime alimentare che lo supporti al momento della gara». In più, quando si parla di professionisti, l'alimentazione non solo deve essere corretta e personalizzata, ma anche «diversificata» in base alle esigenze del pre o del post gara. «Nell'imminenza di un match — continua Canonico — serve energia, ma non ci si può certo appesantire; dopo invece è necessario recuperare in fretta. Gli atleti professionisti sono sottoposti a un continuo stress fisico e i tempi sono fortemente contratti. Per i calciatori, per esempio, possono esserci anche tre partite in poco più di una settimana. uno sforzo insostenibi-

le senza un corretto apporto nutrizionale».

Al di là dei top player, resta da capire quali siano i consigli giusti anche per atleti semi-professionisti o dilettanti. «Possiamo certamente sfatare dei miti — assicura l'esperto — e correggere qualche errore comune. Più di una volta ho sentito di persone che si allenano senza prima aver fatto colazione o uno spuntino, "per restare leggeri". Pessima abitudine. Oltre a bere molto si deve anche mangiare qualcosa, altrimenti si rischia di andare in ipoglicemia. Altra sciocchezza è quella di assumere bevande zuccherine con l'idea che possano fornire energia pronta da spendere. Per non parlare dello zucchero raffinato, che sarebbe sempre da evitare perché provoca un immediato innalzamento della glicemia: dopo circa 40 minuti si ha un effetto *rebound*. Decisamente meglio il fruttosio o il miele, capaci di fornire energia di lunga durata».

Nelle palestre e nei club sportivi si vedono spesso enormi barattoli di proteine e aminoacidi, costituiscono un valido supporto? «Il discorso è complesso, semplificando possiamo dire che sono necessari per atleti che si allenano più di 7-8 volte a settimana. Per chi pratica sport a livelli amatoriali sono quasi equivalenti a un doping legalizzato. In assenza di un esercizio fisico costante e molto intenso, queste sostanze affaticano fegato e reni, e quindi possono anche essere dannose. Andrebbero sempre prese sotto la supervisione di un medico sportivo».

Messi in luce gli errori più comuni, torniamo a cosa invece è meglio mangiare per affrontare una gara o un ciclo di allenamenti particolarmente intensi. Canonico spiega che l'idea di fondo è quella di «abbinare a ogni pasto tutti i nutrienti necessari: carboidrati, proteine e grassi. Naturalmente nella giusta quantità. Se volessimo provare a ipotizzare un pranzo, ma è chiaro che possiamo solo fare un esempio, potremmo mettere nel nostro menu la pasta al pomodoro fresco o con verdure. Poi, un secondo di pesce e un contorno di verdure cotte al vapore e condite con filo d'olio extravergine d'oliva. La cottu-

ra al vapore è molto importante perché consente di preservare le capacità nutritive degli alimenti. Per chiudere, un po' di frutta fresca. A cena, invece, si può preferire del riso al pomodoro fresco o in bianco; come secondo piatto l'ideale può essere un petto di pollo o un filetto di pesce. Insomma, è sempre meglio scegliere il pesce o le carni bianche.

Per saziarsi si può aggiungere, a pranzo o a cena, della verdura, anche 150-200 grammi. L'importante è mangiare alimenti facilmente digeribili e che non appesantiscano e affatichino il fegato. Se proprio non si può rinunciare al pane, è preferibile consumarne quantità modeste e scegliere quello integrale. Queste sono naturalmente indicazioni di massima, ma ciascuno ha esigenze diverse e quindi serve sempre un piano alimentare ad hoc. Altra regola generale è quella dei cinque pasti: colazione al mattino, spuntino, pranzo, ancora uno spuntino e poi la cena. In questo modo si evita anche di arrivare a tavola troppo affamati. Ovviamente, nell'imminenza di una gara non ci si può appesantire, quindi sarà bene fare solo uno spuntino, magari a base di latte o te con fette biscottate e miele. Si può scegliere anche un po' di prosciutto, bresaola o grana e un frutto. Consideriamo sempre tra gli alimenti al top l'uva, la banana, l'ananas, il kiwi e gli agrumi. E poi i cavolfiori, i broccoli e i broccoletti, i pomodori (che hanno proprietà antiossidanti), ma anche il pesce (ricco di Omega3 e Omega6). Poi, come detto, bresaola, grana, prosciutto, ricotta fresca e, perché no, anche la crostata di marmellata. Assolutamente da evitare, invece, qualsiasi frittura o soffritto, latticini, carne rossa e zucchero raffinato».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Raffaele Canonico



Raffaele Canonico è specialista in Medicina dello sport e dottore di ricerca in Scienze farmacologiche, Adjunt Assistant Professor alla Temple University e responsabile dell'area nutrizionale del Calcio Napoli. Canonico ha maturato negli anni una grande esperienza in diversi ambiti della Medicina dello sport, fra i quali in particolare: valutazione funzionale dell'atleta, alimentazione dell'atleta, metodologia dell'allenamento, fisiologia dell'atleta, traumatologia e riabilitazione sportiva, farmacologia dell'atleta, doping e cardiologia dello sport.

La sua esperienza è maturata sia nell'ambito delle strutture della Seconda Università di Napoli, sia collaborando con centri di riabilitazione e con società sportive professionistiche che con atleti professionisti di livello nazionale.

Canonico è attualmente anche cultore della materia presso la facoltà di Medicina e Chirurgia della Seconda Università di Napoli per la Medicina dello sport.