



Medicina dello sport

L'alimentazione dello sportivo

Un atleta che non ricerca la sua miglior prestazione sportiva probabilmente... non è uno sportivo! La miglior prestazione è la somma di numerosi fattori e il risultato finale dipende della presenza o meno del maggior numero di questi elementi. Una rappresentazione schematica può essere illustrata come segue:



Ad un osservatore attento alla scena sportiva (che opera sul terreno), scientifico-sportiva e forse soprattutto pubblicitaria, potrebbe sorprendere il fatto che fra tutti i fattori che influenzano la prestazione non sia menzionata l'alimentazione, o in maniera più generica, la nutrizione. Questa constatazione è più che legittima. Considerando infatti il numero elevato di pubblicazioni su ogni tipo di giornale riguardanti il ruolo della nutrizione sulla salute somatica, si potrebbe pensare che la sua importanza sia chiara a tutti. Mangiare bene è un aspetto importante, mangiare male è malsano. Ma osservando la realtà quotidiana si può constatare che sfortunatamente non è così. Basti pensare infatti che quasi un quarto della popolazione giovanile è in sovrappeso. E' spaventoso. La gente fa una grande confusione tra le piramidi alimentari corrette e quelle totalmente sbagliate e deleterie. Parlando di salute e alimentazione, sarebbe errato non accennare anche alla salute psichica. L'importanza di un buon equilibrio psicologico nella ricerca della massima prestazione è una conoscenza di base, così come pure a ciò contribuisce il ruolo della nutrizione attraverso le tradizioni famigliari e culturali. La nutrizione occupa anche un ruolo determinante nell'allenamento e nel recupero. Per lavorare con efficacia durante la preparazione sono necessarie riserve energetiche piene, così come dopo il lavoro, è fondamentale ricaricare il più presto possibile queste fonti svuotate. La scelta del momento è dunque una decisione capitale. Quando si

evoca il tema della nutrizione nello sport, è necessario parlare anche di integratori. Cosa pensare della caffeina, carnitina, creatina, delle preparazioni multivitaminiche o delle altre miscele di proteine? Senza entrare nei dettagli, si può affermare che viene data un'importanza esagerata a queste sostanze, che solo in casi rari possono portare ad un effetto di miglioramento della prestazione. È anche importante ricordare che non raramente, queste sostanze sono state la causa di casi positivi di doping. È quindi ora possibile rappresentare il ruolo dell'alimentazione nella ricerca della prestazione migliore come segue:



Considerato in questo modo, il ruolo della nutrizione nell'ambito sportivo è ben definito: il suo apporto non deve essere trascurato, ma sarebbe sbagliato anche sopravvalutarlo. È esagerato dare il merito ad un successo all'ingestione di una "pozione magica", così come pure attribuire una sconfitta al fallimento del cuoco della squadra. Non sarebbe realistico aspettarsi dei da parte di integratori proposti sul mercato e promossi da grandi pubblicità, sarebbe come "tradire" il senso della scienza della nutrizione nello sport. D'altra parte, anche se la nutrizione sportiva sembra tante volte muoversi ai confini del doping non ne fa parte e ben più, rappresenta un'alternativa valevole e soprattutto legale. Ancora una volta, l'alimentazione nello sport non è che uno dei „mattoni“ che costruiscono il complesso edificio della massima prestazione. Ma è un "mattoncino" con vari vantaggi, in quanto è spesso più facile adottare un comportamento alimentare corretto che migliorare gli altri elementi determinanti per la "performance".