Pesarsi 1-2 volte la settimana, ed alcune … "leggende metropolitane":

Latte, lattosio, lattanti, allattamento al seno / latte in polvere

Nascita, ossidazione, liberazione radicali

Alimentazione sana ed equilibrata … specifica (spinaci, ossalati; salumi, pomodoro, cioccolato)

Merendine con definizione del carico energetico, pane-e-salame

Calcio, potassio, ferro, Cromo III e VI, As (neurotrasmettitori SNCentrale)

Introdurre ciò che si consuma, 5/6 ore die scolastiche

Bevande gassate e gastrite (Coca-Cola)

Soia e ogm, carni rosse ed insaccati

BMI paradox

Come spiegato nelle "Linee guida per una sana alimentazione italiana" elaborate dall'***Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione***, per mantenersi in salute le calorie assunte con il cibo devono provenire da opportuni nutrienti. Per questo la prima regola da seguire per avere un'alimentazione equilibrata è rispettare le proporzioni tra **carboidrati (glucidi*), proteine e grassi (lipidi),** cioè fra i cosiddetti **macronutrienti**, le molecole di cui l'organismo ha bisogno in maggiori quantità.

In particolare, per essere equilibrata l'alimentazione quotidiana dovrebbe essere formata per il 55-60% da carboidrati, per il 25-30% da grassi e per il 10-15% da proteine.

L'importanza delle piccole dosi

Inoltre con l'alimentazione si assumono anche altre molecole e sostanze che seppur necessarie in piccole quantità (e per questo dette **micronutrienti**) sono fondamentali per mantenersi in salute: **le vitamine e i sali minerali**.

I fabbisogni di questi micronutrienti possono variare a seconda dell'età, del sesso e di alcune particolari condizioni (come la gravidanza). Per garantirsene un apporto adeguato si deve fare riferimento ai ***Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN)***, perfezionati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) nella revisione risalente al 2012.

Un aiuto dalle fibre

Altre molecole introdotte con il cibo sono le fibre presenti negli alimenti di origine vegetale, che non vengono digerite nello stomaco e giungono intatte nell'intestino, dove possono diventare nutrimento per la flora batterica benefica presente all'interno di quest'organo.

In particolare, le fibre solubili – presenti ad esempio nei legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli) – nutrono la flora batterica e aiutano a regolare l'assorbimento di zuccheri e grassi. La fibra insolubile – presente cereali integrali, verdure e ortaggi – aiuta invece a facilitare il transito intestinale formando una massa che assorbendo acqua favorisce il movimento delle feci.

Per questi motivi gli esperti consigliano di non far mancare nella propria alimentazione quotidiana frutta e verdura, di mangiare legumi almeno 2 volte alla settimana e di preferire i cereali nella loro versione integrale.

In salute con un'alimentazione varia

Macronutrienti, micronutrienti e fibre: sono queste le molecole che nelle opportune proporzioni rendono l'alimentazione equilibrata. Gli esperti fanno una semplice raccomandazione a chi vuole garantirsi un adeguato apporto di tutti questi elementi: cercare di mangiare un po' di tutto, seguendo i principi della dieta mediterranea, portando in tavola frutta e verdura di natura diversa e acquistando i prodotti in base alla stagionalità.

L'attività fisica aiuta ad aumentare la massa muscolare e i risultati che si possono ottenere dipendono anche da ciò che si mangia. I carboidrati, ad esempio, sono fondamentali perché sono la fonte dell'energia necessaria per fare esercizio. Per crescere i muscoli hanno però anche bisogno di ricevere il materiale necessario per aumentare la loro massa. Da questo punto di vista i nutrienti fondamentali sono le proteine e gli aminoacidi di cui sono formate.

Vietato esagerare

Nella maggior parte dei casi per fornire all'organismo tutto il materiale necessario per costruire nuovi muscoli è sufficiente un'alimentazione in grado di garantire un apporto di calorie adeguato alla quantità di attività fisica svolta e circa 1-1,5 grammi di proteine per chilo di peso corporeo. Aumentare l'assunzione di proteine oltre questo livello potrebbe essere controproducente. Le proteine in eccesso non verrebbero infatti utilizzate per costruire nuovi muscoli, ma come riserva energetica; ciò significa che sarebbero convertite in tessuto adiposo. Inoltre le diete ad elevato contenuto di proteine possono essere pericolose per la salute. Alcune ricerche scientifiche hanno ad esempio dimostrato che un elevato apporto proteico può alterare il funzionamento dei reni, accelerando le malattie renali croniche. Altre hanno invece svelato che assumere molte proteine genera grandi quantità di acidi, e che l'organismo risponde a questo fenomeno rilasciando calcio dalle ossa; per questo in assenza di un adeguato apporto di calcio una dieta iperproteica può indebolire le ossa.

Per tutti questi motivi l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione raccomanda di mantenere il consumo di proteine tra il 10 e il 15% delle calorie quotidiane.

Le fonti da preferire

A meno che sia un medico a suggerirlo, in genere, per fare il pieno delle proteine e degli aminoacidi necessari per accumulare muscoli, non è necessario assumere integratori. Questi nutrienti sono infatti presenti in molti cibi diversi, e per assumere tutti gli aminoacidi di cui ha bisogno l'organismo è sufficiente garantirsi una dieta varia ed equilibrata.

Fra le fonti di proteine di origine animale sono preferibili le carni magre – come quelle di pollo, di tacchino o anche tagli magri di manzo, vitello e maiale – il latte e lo yogurt, in particolare quello alla greca, contengono gli aminoacidi ramificati che aiutano i muscoli degli sportivi a recuperare le forze dopo gli allenamenti. Fra le buone fonti di proteine vegetali sono invece inclusi i legumi, i loro derivati e i cereali.

Le regole per chi fa sport

Sul fondo della piramide alimentare per gli sportivi troviamo quindi le bevande, con la raccomandazione di assumere, oltre agli 1-2 litri raccomandati agli adulti in salute, da 0,4 a 0,8 litri (circa) in più di bevande per ogni ora di sport, preferibilmente poco prima o durante l'esercizio (time-outs).

Al secondo gradino si trovano frutta e verdura, di cui è consigliato un consumo analogo a quello raccomandato a chi non fa sport; per la verdura, preferibilmente cruda. Il terzo gradino è occupato da cereali e legumi; a chi non fa sport ne sono consigliate più porzioni al giorno (di cui una in versione integrale), mentre uno sportivo dovrebbe garantirsene 1 porzione in più per ogni ora di attività fisica svolta.

Il consumo di latte, latticini, carne, pesce e uova – che occupano il quarto gradino della piramide – resta invariato rispetto all'assunzione consigliata a chi non pratica uno sport; il consiglio degli esperti è di assumere 1 porzione al giorno di un alimento proteico, alternando carne, pesce, uova, formaggi e altre fonti di proteine (ad esempio il tofu) e di garantirsi tutti i giorni porzioni di latte o derivati, come lo yogurt. Sul quinto gradino si trovano invece oli e frutta secca a guscio; gli esperti raccomandano a tutti di assumerne una porzione al giorno di entrambi, e agli sportivi di aggiungere mezza porzione in più di oli o di frutta secca per ogni ora di sport praticato.

Infine, i dolci, gli snack salati e le bibite analcoliche: nemmeno agli sportivi sono fatte concessioni, e il consumo di questi cibi dovrebbe essere moderato e solo occasionale.

Una fonte di energia per i muscoli

Durante l'attività fisica, infatti, i carboidrati rappresentano la principale fonte di energia per i muscoli, e la loro assunzione ha un forte impatto sulle performance sportive. Nel caso dei ciclisti, per esempio, i carboidrati aiutano a migliorare la resistenza mentre si pedala. Inoltre è stato dimostrato che garantendosi un adeguato apporto di questi nutrienti si riesce a correre più velocemente.

L'importanza di "fare il pieno"

I carboidrati non sono importanti solo durante lo sforzo, ma si rivelando fondamentali anche nella fase di recupero dopo l'esercizio. Infatti dopo aver praticato dell'attività fisica questi nutrienti aiutano a rifornire i muscoli di glicogeno, la molecola di cui sono fatte le riserve di zuccheri dell'organismo.

Il glicogeno viene prodotto e accumulato per avere una scorta di energia da utilizzare prontamente in caso di necessità, ad esempio proprio quando si pratica dell'attività fisica. Introdurre con l'alimentazione quantità sufficienti di carboidrati sia prima che durante e dopo l'esercizio permette di rimpiazzare il glicogeno consumato con l'attività fisica, evitando così di esaurire le riserve. Un adeguato apporto di questi nutrienti aiuta quindi a non rischiare di non avere a disposizione glicogeno quando se ne ha bisogno.

Come scegliere le fonti di carboidrati

Data l'importanza rivestita dai carboidrati nell'alimentazione dello sportivo, gli esperti di settore ritengono che questi nutrienti non dovrebbero mai mancare nell'alimentazione quotidiana. Non tutte le loro fonti, però, si equivalgono. Per uno sportivo la scelta migliore sembrano essere i cibi a basso indice glicemico.

Quest'ultimo è un parametro che indica la velocità d'innalzamento i del livello di glucosio nel sangue dopo aver mangiato un dato alimento. I cibi a basso indice glicemico, che vengono assorbiti più lentamente (effetto retard), sembrano aiutare a migliorare le capacità di resistenza più di quanto non facciano quelli ad alto indice glicemico. Per questo uno sportivo dovrebbe preferire gli alimenti contenenti i cosiddetti carboidrati complessi, ad esempio pane, riso, pasta e patate. Per una scelta ancora più salutare, cereali e derivati possono essere mangiati nella loro versione integrale, ricca di fibre: in questo modo oltre a prendersi cura delle proprie performance sportive si avrà un occhio di riguardo anche per il benessere dell'organismo, di cui le fibre rappresentano un prezioso alleato.

Mattoni per la costruzione di muscoli

Gli aminoacidi sono, infatti, i mattoni di cui sono formate le **proteine** e, dato che queste ultime sono una delle componenti principali delle fibre muscolari, gli aminoacidi sono materiale di partenza indispensabile per la costruzione dei muscoli. L'organismo non è però in grado di sintetizzarli tutti: in particolare, non riesce a produrre gli aminoacidi essenziali, fra cui ne sono inclusi tre – i cosiddetti aminoacidi ramificati (pollo, tonno, bresaola) – che sono particolarmente importanti per i muscoli, perché ne stimolano crescita e resistenza.

Proprio per rifornirsi di tutti gli aminoacidi di cui si ha bisogno è importante garantirsi un apporto adeguato di proteine, che dovrebbero corrispondere al 10-15% delle calorie introdotte ogni giorno con il cibo. In particolare, per fare il pieno degli aminoacidi essenziali, e quindi anche degli aminoacidi ramificati alleati della salute dei muscoli, si può fare affidamento sui cibi di origine animale, come la carne, le uova, il latte e lo yogurt, che ne sono particolarmente ricchi.

Aminoacidi amici dei muscoli

Gli aminoacidi ramificati sono la leucina, l'isoleucina e la valina. Tutti e tre aumentano la velocità di sintesi delle proteine e riducono la loro degradazione nel muscolo a riposo. Inoltre, durante il recupero dall'esercizio di resistenza, gli aminoacidi ramificati hanno un effetto positivo sulla crescita dei muscoli.

Gli studi scientifici condotti sul tema hanno infatti dimostrato che assumere leucina, isoleucina e valina prima e dopo l'esercizio aiuta a ridurre il danno ai muscoli indotto dall'attività fisica e promuove la sintesi delle proteine che formano il tessuto muscolare, ma non solo. Infatti i danni ai muscoli indotti dall'esercizio possono causare un indolenzimento muscolare, e le ricerche sui benefici degli aminoacidi ramificati hanno dimostrato che stimolando le difese immunitarie queste molecole possono aiutare anche a combattere questo indolenzimento.

Per questi motivi quando si pratica uno sport con regolarità, garantirsi un'alimentazione ricca di leucina, isoleucina e valina può essere utile sia per nutrire i muscoli sia per aiutare a proteggerli.