

Le Collane

La salute in tavola

Speciale

attività sportiva



**Fondazione
Umberto Veronesi**
– per il progresso
delle scienze

Speciale attività sportiva

	sport.		dieta mediterranea
	Se ne dicono tante, <u>quali saranno le</u> <u>indicazioni corrette?</u>	8	Non solo cibo. I consigli per vivere lo
Perchè parliamo ancora di sana alimentazione	L'energia giusta per ogni attività sportiva	10 13	sport Approfondimenti
Speciale attività sportiva. Perchè è importante	Sana alimentazione per l'attività sportiva	La dieta dello sportivo	Fondazione Umberto Veronesi oggi
saperne di più Agli	5	Subito in tavola! Le ricette di Marco Bianchi	17 20 24 29
sportivi vorrei dire	6		
che	7	Le risposte scientifiche alle domande di tutti	31 32
Alimentazione e		Buona, vecchia, sana	33

Comitato scientifico: **Andrea Ghiselli** Dirigente di ricerca presso il Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione di Roma

Chiara Tonelli Professore Ordinario di Genetica Università degli Studi di Milano

Elena Dogliotti Biologa Nutrizionista
Supervisore Scientifico Fondazione Umberto Veronesi **Oriella Venezia**
Ricercatrice nell'ambito della nutrizione

I Quaderni redatti: Testi a cura di **Antonella Gangeri**
con il supporto di **Chiara Segré** Responsabile Supervisore Scientifico Fondazione Umberto Veronesi

Ricette di: **Marco Bianchi** Divulgatore Scientifico Fondazione Umberto Veronesi

Perché parliamo ancora di sana alimentazione

meglio un'attività sportiva.

- Perché siamo un popolo di buongustai, ma non tutti sono davvero esperti.
 - Perché moltissimi alimenti sono alleati preziosi della nostra salute.
 - Perché il cibo va usato bene: può farci vivere a lungo, diminuire il rischio di ammalarsi oppure contribuire allo sviluppo di alcune gravi patologie.
 - Perché fare le scelte giuste a tavola fa bene a tutti.
 - Perché corretta alimentazione e sport sono due armi preziosissime per mantenersi a lungo in salute.
 - Perché il cibo è la "benzina" dell'organismo, ed è importante sapere cosa mangiare per svolgere al
- Perché la dieta mediterranea è ormai patrimonio dell'Unesco, ma non tutti la mettono in pratica.
 - Perché abbiamo accesso al cibo in modo facile e, non sempre, con la giusta consapevolezza.
 - Perché siamo responsabili di ciò di cui ci nutriamo, tutti i giorni, per tutta la vita.
 - Perché mangiare sano non significa penalizzare il gusto, anzi!
 - Perché se ne parla troppo e, non sempre, a ragion veduta.
 - Perché è il momento di ascoltare solo gli specialisti di alimentazione e seguirne le loro indicazioni, frutto di tanti anni di ricerca medica e scientifica.

E adesso, buona lettura!

Speciale attività sportiva. Perché è importante saperne di più

Fatica, sudore, disciplina, dolori e soddisfazioni. Chiunque si sia cimentato in un'attività sportiva ha provato, almeno una volta, queste sensazioni.

L'esercizio fisico regolare è fondamentale per favorire il pieno sviluppo dell'organismo da giovani e **per promuovere e mantenere uno stato di salute ottimale** sia a breve che a lungo termine a qualsiasi età.

Tuttavia, se l'attività sportiva, amatoriale o professionistica, non è supportata da un'adeguata nutrizione e da un corretto recupero, può rivelarsi persino dannosa per l'organismo.

Ecco perché è importante non lanciarsi in diete "fai da te" o sentite dire da amici, conoscenti o in rete, dove le fonti non sempre sono affidabili, ma è bene seguire i consigli e le indicazioni

di ricercatori, nutrizionisti e medici dello sport, che hanno dedicato anni di studio e di lavoro ad approfondire queste tematiche.

Una giusta alimentazione prima e dopo lo sport è fondamentale per favorire un corretto stato di salute e un'adeguata risposta dell'organismo allo sforzo a cui è sottoposto. Il primo, fondamentale messaggio è che **non esistono alimenti "miracolosi" in grado di migliorare gli effetti di una performance sportiva**, né tantomeno ci sono integratori in grado di sostituire un pasto o favorire un rendimento più veloce. **Soltanto la corretta nutrizione, associata a un allenamento adeguato, consente il massimo rendimento sportivo e apporta davvero benefici** alla

nostra salute.

Quale regime alimentare può essere

dunque il più adatto a sostenere la pratica sportiva?

Pur tenendo conto di eventuali aggiustamenti in base al tipo di attività sportiva, all'età e alle condizioni fisiche, non ci sono dubbi: la **dieta mediterranea** è un regime alimentare in grado di assicurare un corretto apporto di carboidrati, proteine, grassi, fibre e di coprire i fabbisogni di sali minerali e vitamine. In più, è facile da seguire, soddisfa il palato e nella maggior par-

te dei casi non richiede integrazioni.

Le diete commerciali, che ciclicamente si diffondono sulla rete o attraverso libri e televisione, **a lungo termine non danno alcuna garanzia, men che meno agli sportivi**. Sudore, impegno e alimentazione equilibrata: con questo menù "quotidiano" i risultati saranno assicurati, anche per gli sportivi del fine settimana.

6

Agli sportivi vorrei dire che

La scienza non ha dubbi: svolgere una regolare attività fisica per circa trenta minuti al giorno, almeno cinque volte a settimana, favorisce uno stile di vita sano con notevoli benefici per la per-

sona. L'attività fisica contribuisce a migliorare la qualità della vita: aumenta il benessere psicologico perché tiene sotto controllo lo stress, favorisce lo sviluppo dei rapporti sociali e fa bene

alla salute.

Chi pratica regolarmente un'attività sportiva riduce infatti significativamente il rischio di sviluppare diverse malattie: dall'ipertensione alle malattie cardiovascolari, dal diabete di tipo 2 all'osteoporosi, dalla depressione ai traumi da caduta (principalmente negli anziani). Essere attivi aiuta a proteggersi persino da alcuni tipi di tumore, come quello del colon retto o della

mammella. Non è necessario essere degli sportivi professionisti: fare attività fisica, anche moderata, fa sempre bene alla salute a qualunque età.

È quindi molto importante cambiare stili di vita, **non lasciarsi vincere dalla sedentarietà e iniziare a svolgere attività fisica, anche modesta**, ma costante. E sempre più persone lo stanno imparando: dal rapporto Osservasalute del 2013 si osserva un aumento della pro

pensione alla pratica sportiva, a partire dall'inizio del secolo (+10%). Oggi le persone attive nel tempo libero sono 18 milioni, anche se sono ancora tante, troppe, le persone che hanno uno stile di vita sedentario.

Ecco perché è fondamentale fare divulgazione su questi aspetti. **Uno stile di vita attivo e una dieta equilibrata sono la migliore "medicina" per vivere più a lungo e meglio**, evitando di portarsi dietro un bagaglio di farmaci.

Alimentazione e sport. Se ne dicono tante, quali saranno le indicazioni corrette?

prima di recarmi in ufficio: posso fare la colazione?

- Vado a correre tre volte alla settimana: quali integratori devo assumere?
- Vado sempre in palestra di sera: come posso evitare di arrivarci affamato?
 - Sono un corridore: quante ore prima della gara devo consumare l'ultimo pasto?
 - Per accelerare il metabolismo, come devo suddividere i pasti durante la giornata?
 - Sono vegetariano: allenandomi in palestra posso ugualmente ottenere un aumento della massa muscolare?
- Lo sport serve davvero a dimagrire?
- Il mio istruttore in palestra mi consiglia di mangiare principalmente proteine durante tutti i pasti: ci sono rischi per la salute?
- Vorrei andare in palestra al mattino

8

- Sono uno sportivo. In che modo dovrei suddividere i pasti durante la giornata?
- Vorrei migliorare le mie performance sportive: ci sono alimenti consigliati?
- Cosa dovrei mangiare quando ho finito un allenamento?

- È necessario mangiare durante una gara o un allenamento?

Adottare un'alimentazione adeguata prima e dopo la pratica sportiva è fondamentale per la salute dell'organismo; **permette di recuperare in fretta, riduce i rischi di malattia e infortunio, assicura maggiore energia e un'idratazione ottimale che integra i liquidi** persi durante lo sport.

In più contribuisce a **ridurre la massa grassa**, ad **aumentare quella magra** e, infine, **assicura un sonno più ristoratore**.

Abbinare alla pratica sportiva una dieta completa ed equilibrata è il "mix" più efficace per costruire un percorso mirato alla promozione della propria salute.

Per avere le risposte giuste ai dubbi

che alimentano gli sportivi è bene affidarsi alle indicazioni di medici e specialisti della nutrizione anziché ai consigli di amici e conoscenti o solo alle informazioni che si trovano in rete, di cui spesso non si conoscono le fonti e il grado di autorevolezza.

L'alimentazione deve essere un supporto importante sia per lo sportivo amatoriale che professionista ed è fondamentale nel recupero post-allenamento.

No quindi a diete fai-da-te: il rischio è di incorrere in un fallimento della dieta e in un decremento della performance sportiva, apportando più danni che benefici al nostro organismo e correndo il rischio di demotivarsi anche sul piano psicologico.

L'energia giusta
per ogni attività sportiva

Ognuno di noi ha esigenze nutrizionali diverse in base al peso, alla composizione corporea, al sesso, alla disciplina sportiva che pratica, al carico di lavoro e al dispendio energetico. Per ogni sportivo si devono individuare i principali obiettivi nutrizionali, in termini di fabbisogno di energia, di proteine, di carboidrati, di grassi e di tutte le vitamine e minerali che sono essenziali per la salute e per le prestazioni sportive.

Per elaborare un piano nutrizionale per uno sportivo, occorre sapere quale attività pratica, quali metabolismi energetici intervengono, quanto e cosa consuma e la tipologia dell'allenamento da sostenere in termini di intensità, frequenza, carico di lavoro e obiettivi.

Non tutte le attività sportive sono uguali; in base ai sistemi energetici

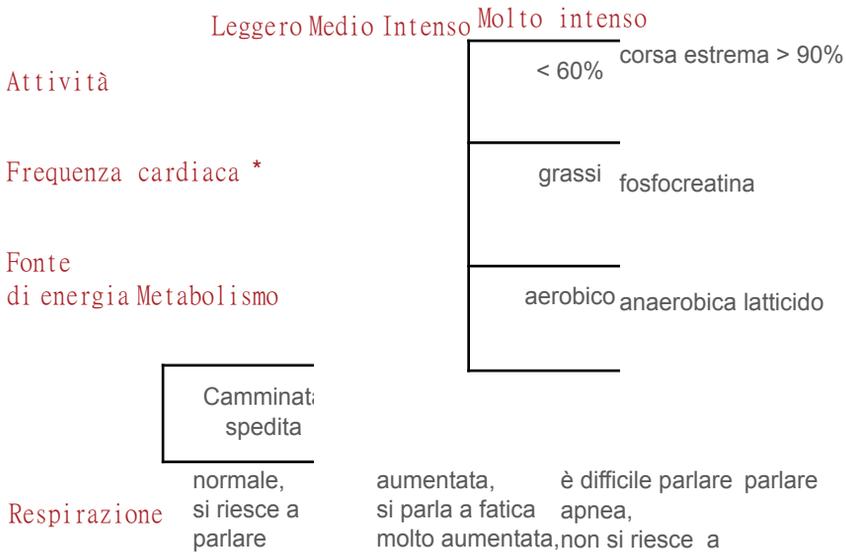
dell'organismo utilizzati si dividono in **aerobiche, anaerobiche lattacide, anaerobiche lattacide.**

Tutte utilizzano una molecola chiave, chiamata **ATP, che è la "moneta di scambio energetico"**

dell'organismo ed è quindi fondamentale per fornire alle cellule muscolari, i miociti, l'energia necessaria per compiere un lavoro. L'ATP è naturalmente presente nei muscoli ed è in grado di garantire lo svolgimento di una breve attività (6-8 secondi). **Per rigenerare ATP il muscolo lo può utilizzare tutti e tre i sistemi energetici.**

Attraverso la via anaerobica lattacida, l'organismo produce energia in **assenza di ossigeno a partire dalla molecola fosfocreatina**, che funziona come un accumulatore di energia. Attraverso il metabolismo anaerobico lattacido, invece, si ottiene **energia a partire dagli zuccheri introdotti con l'alimentazione.** In questo modo è possibile svolgere attività di elevata intensità per periodi di tempo compresi tra **40 secondi e 4 minuti.**

La via aerobica, invece, comporta la produzione di energia in presenza di ossigeno e consente di svolgere **azioni di media intensità ma per un lungo periodo di tempo.**



* i valori percentuali si riferiscono alla frequenza cardiaca massima, calcolabile attraverso la seguente formula:

per gli uomini frequenza cardiaca max = 220 - età (anni)

per le donne frequenza cardiaca max = 226 - età (anni)

muscolare dipende dal tipo di attività, dalla sua intensità (leggera, moderata, intensa) e dalle caratteristiche fisiche dello sportivo.

È possibile in ogni caso suddividere le attività sportive in uno schema generale, a seconda del tipo di metabolismo energetico su cui maggiormente si fondano.

Il tipo di energia spesa per l'attività

aerobiche

Attività

Attività aerobiche /

anaerobiche
alternate

fondo, canottaggio

dispendio energetico
5 - 15 Kcal/Kg/h

dispendio energetico 6
- 18 Kcal/Kg/h

Attività
anaerobiche /
alattacide

calcio,
pallacanestro,
pallavolo, judo,
rugby, tennis,
scherma,
pattinaggio

corsa veloce, salti, lanci,
sollevamento pesi

corsa di mezzo fondo,
di fondo, campestre,
ciclismo, nuoto, sci di

dispendio energetico 3
- 12 Kcal/Kg/h

Negli sport aerobici le fibre muscolari utilizzate sono soprattutto quelle rosse rapide, che utilizzano il glucosio trasportato dal sangue e che deriva dalla digestione dei carboidrati. **I carboidrati sono macronutrienti da privilegiare nella dieta di chi pratica sport;** la digestione li trasforma in glucosio (accumulato sotto forma di glicogeno in fegato e muscoli), che rappresenta la principale fonte di energia per i muscoli e per il cervello. Quando il dispendio energetico è notevole, occorre seguire un'alimentazione che vada a ricostituire la riserva energetica.

Negli sport anaerobici le fibre muscolari utilizzate sono le fibre bianche, che usano come fonte energetica la fosfocreatina e il glicogeno, che viene trasformato nel

muscolo in acido lattico. In questi sport **il lavoro muscolare è massimo, ma di breve durata.** Negli sport di forza, di potenza e di scatto, può essere richiesto un fabbisogno proteico maggiore se si desidera aumentare la massa muscolare. Alcuni di questi sport (sollevamento pesi, vela) impiegano anche una muscolatura diversa, le cosiddette **fibre rosse lente** che **utilizzano quasi sempre i grassi** come principale fonte energetica. L'esercizio fisico, inoltre, è condizionato anche da altri fattori: l'intensità e la durata dello sforzo fisico, lo stato di forma dello sportivo, le condizioni ambientali e climatiche, gli effetti dell'attività ormonale. Ecco che quindi, a seconda del tipo di attività sportiva, è opportuno adattare la propria alimentazione in modo da introdurre i macronutrienti più adeguati per sostenere il corretto metabolismo energetico.

Sana alimentazione per l'attività sportiva

Una corretta alimentazione, sia da un punto di vista qualitativo sia quantitativo, è determinante per svolgere al meglio un'attività sportiva e favorire il recupero. Quali sono quindi i nutrienti che non dovrebbero mai mancare nell'alimentazione di uno sportivo?

Carboidrati

Pasta, pane, cereali da colazione (preferibilmente integrali), patate: sono queste le fonti alimentari che forniscono l'energia migliore per svolgere le attività quotidiane e la pratica sportiva. I carboidrati **mantengono costanti i livelli di zuccheri nel sangue**, la cosiddetta glicemia, durante l'esercizio, **ricostituiscono** progressivamente la **riserva di glicogeno muscolare**, **prevenendo l'utilizzo delle proteine** presenti nelle fibre muscolari a scopo energetico, **riducono i livelli di ormoni dello stress** (cortisolo, catecolamine) nel sangue, ritardano la sensazione di

fatica muscolare.

Chi pratica sport di media intensità dovrebbe ricavare il 55-60% del proprio fabbisogno energetico quotidiano da alimenti costituiti principalmente da carboidrati.

Qualche esempio? Biscotti secchi, cereali o fette biscottate, possibilmente integrali, a colazione. Riso, pasta, orzo, cous-cous, pane, quinoa o mais ripartiti in maniera equilibrata tra pranzo e cena.

Proteine

Non solo carne, uova, latte e derivati, ma pesce e legumi in combinazione con **cereali integrali**. È attraverso queste fonti alimentari che lo sportivo si assicura adeguate quantità di proteine, necessarie per **rigenerare le cellule e assicurare il regolare svolgimento delle funzioni vitali** dell'organismo. Per gli atleti, soprattutto per chi pratica sport di potenza (lanci, salti, sollevamento pesi), vi è un chiaro parallelismo tra intenso e protratto impegno fisico e rigenerazione delle

proteine corporee, non solo muscolari.

Nel corso di un allenamento di questo tipo, circa il 2-5% dell'energia deriva dalle proteine. La percentuale è tanto maggiore quanto più lunga è la seduta, minore è il livello di allenamento e quanto meno glicogeno si ha nei muscoli. I fabbisogni proteici di questa categoria di sportivi possono superare i valori normalmente raccomandati, ma non dovrebbero comunque **mai superare i 2g di proteine per kg di peso corporeo**

A differenza dei carboidrati, i cui depo siti di riserva nel fegato e nei muscoli sono abbastanza contenuti, i depositi di tessuto adiposo offrono una potentissima energia a lunghissimo termine.

Negli sport di lunga durata e media intensità, i grassi costituiscono una riserva insostituibile, nel momento in cui le riserve di zuccheri si esauriscono.

Quanti grassi dovrebbe consumare uno sportivo? **Tra il 20% e il 35% del totale dell'energia ingerita** quotidianamente attraverso l'alimentazione, la priorità va data ai **grassi insaturi pre sentiti nell'olio extravergine di oliva, nelle olive, nella frutta secca in guscio e nel pesce**, che contribuiscono a far

giornalieri.

Grassi

Olio di oliva, olio di semi vari, frutta secca in guscio, semi oleaginosi, latticini, uova, pesce e carne bianca. Attraverso queste fonti alimentari lo sportivo raggiunge la **quota di acidi grassi necessaria** per fornire energia all'organismo, **da utilizzare quando i carboidrati scarseggiano**. Questi cibi inoltre sono fonti delle **vitamine liposolubili (a, d, e, K)**.

diminuire nel sangue i livelli di colesterolo cattivo (ldl) e aumentare quello buono (hdl).

Vitamine e sali minerali

Frutta e verdura sono un concentrato di salute: vitamine, sali minerali e fibra, fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Bastano queste fonti alimentari per assicurare apporti adeguati di micronutrienti anche agli sportivi.

Se si segue un'alimentazione ricca di vegetali, non è necessario ricorrere a integratori di vitamine, anche se si pratica attività sportiva intensa e frequente.



14

Dove si trova Cosa succede quando si cuoce

Vitamina A

Carote, arance, pes
albicocche, melon
e verdure a foglia v

Vitamina C Vitamina E

Vitamina B e acido
folico

Calcio

Cereali integrali,
verdure a foglia ve
semi e fegato

<p>In tutti gli fragole, cavolfiori</p>	<p>La vitamina A quando si cuoce si disperde in minima quantità. Può essere d'aiuto aggiungere</p>	<p>rapidamente.</p>
<p>Frutti (noci, mandorle e carote)</p>	<p>un alimento grasso, che contribuisce a farla sciogliere, per esempio con un filo d'olio d'oliva.</p>	<p>La vitamina C è estremamente delicata e diminuisce con il calore e l'esposizione alla luce.</p>
<p>Latticiferi (acque)</p>	<p>Sarebbe meglio evitare il calore per gli alimenti che contengono vitamina B in quanto, soprattutto l'acido folico, diminuisce</p>	<p>È meglio evitare le alte temperature, ma la frutta secca può essere tostata leggermente.</p>
<p>Ferro</p>	<p>Negli alimenti di origine animale come carne, pesce e uova,</p>	<p>Il calcio non soffre il calore. meno assimilabile nei legumi, negli spinaci e nelle verdure a foglia verde</p>
<p></p>	<p>Un aiuto per la sua assimilazione da fonti vegetali è l'abbinamento alla vitamina C, quindi è consigliata una spruzzatina di limone sugli spinaci.</p>	<p></p>

Acqua

Per stare bene è importante bere adeguatamente - **circa un litro e mezzo d'acqua al giorno** - e anche di più se fa caldo, abbiamo fatto o stiamo facendo sport o abbiamo la febbre.

Spesso lo stimolo della sete compare quando le perdite di acqua (col sudore e le urine, per esempio) sono già state abbondanti.

È utile, allora, ricordarci di bere spesso, senza aspettare che ci venga il

senso di sete: questo vale per tutti, ma soprattutto per gli anziani e i bambini. **L'acqua, del rubinetto o imbottigliata, è la scelta migliore rispetto ad al tre bevande** (che spesso contengono zuccheri, dolcificanti, e sostanze come la caffeina) **e si può bere in qualsiasi momento della giornata**, sia ai pasti sia lontano dai pasti, senza timore di ingrassare (l'acqua non apporta calorie) o di bloccare la digestione.

Anche fresca va bene, purché a piccoli sorsi.

E se abbiamo fatto sport, per reintegrare le perdite di acqua e minerali non è quasi mai necessario ricorrere a integratori o bevande energetiche e saline, perché la **semplice acqua e una alimentazione ricca di frutta e verdura ci restituiranno tutto quello che abbiamo perso.**

riparti
zione:

colazione

15% - 20% Kcal totali giornalieri

spuntino

5% - 10% Kcal totali giornalieri

pranzo

35% - 40% Kcal totali giornalieri

merenda

5% - 10% Kcal totali giornalieri

cena

25% - 30% Kcal totali giornalieri

Per chi pratica sport, la suddivisione dei pasti deve tener conto dell'impegno sportivo, senza sovrastimare l'effettivo dispendio energetico; è essenziale, infatti, **da una parte non incorrere in eccessivo calo di glucosio nel sangue** (ipoglicemie) e dall'altra evitare digiuni prolungate, che potrebbero interferire con l'attività sportiva.

Un'alimentazione sana ed equilibrata suggerisce per tutti, sportivi e non, il consumo di tre pasti al giorno e di due spuntini secondo la seguente

Se l'allenamento è al mattino

In questo caso è importante fare colazione **1-2 ore prima con alimenti digeribili e ricchi in carboidrati.**

Prima e durante l'attività, inoltre, è bene consumare sempre acqua.

Cosa mangiare quindi prima di fare sport? Le scelte sono davvero tante.

- Una tazza di latte con 3-4 fette biscottate integrali con la marmellata;
- uno yogurt magro con 2-3 cucchiaini di cereali;

- un frappé con latte o bevanda di soia e frutta fresca, 5-6 biscotti secchi, preferibilmente integrali;
- una tazza di thè al limone, una fetta di crostata e una mela;
- una spremuta di agrumi e due fette di pane tostato con il miele.

Se l'allenamento è di pomeriggio

In questo caso, è bene consumare **un pranzo leggero e digeribile almeno quattro ore prima dell'attività.**

Non mancano le possibilità di scelta.

Ad esempio, il primo piatto potrebbe essere composto da **80 grammi di pasta conditi in maniera semplice**: po' di pomodoro e basilico, zucchine, olio e un cucchiaino di parmigiano.

A seguire, un **contorno a base di verdure** (grigliate, bollite, stufate, al vapore o crude in insalata) e un **frutto** o una macedonia di frutta fresca.

È possibile anche consumare una merenda prima dell'attività sportiva, soprattutto se l'allenamento è previsto

nel tardo pomeriggio.

Merenda che dovrà essere facilmente digeribile e composta da alimenti ricchi in carboidrati,

come indicato per la prima colazione:

- uno yogurt magro con frutta fresca e 2-3 biscotti secchi;
- e/o una fetta di pane integrale tostato con marmellata e una spremuta;
- una tazza di the con una fetta di pane integrale tostato e due quadretti (20g) di cioccolata fondente.

Così come è fondamentale mangiare nel modo giusto prima di praticare un'attività sportiva, **così lo è per il pasto che segue un allenamento.**

Deve **ri-fornire l'organismo dei nutrienti persi e in particolare ristabilire le riserve di glicogeno**, ma è anche importante **ri-costruire le fibre muscolari lesionate**, attraverso un corretto ed equilibrato apporto proteico.

Infine, non bisogna dimenticarsi di reintegrare i **sali minerali e l'acqua per sé con l'attività fisica.**

Cosa mangiare, dunque, dopo l'allenamento? Se ci si allena di pomeriggio, è possibile consumare uno spuntino anche subito dopo: a base per esempio di frutta, eventualmente con uno yogurt magro o con un bicchiere di latte, o ancora del pane integrale abbinato per esempio a ricotta e pomodori. Il latte scremato in particolare, bevuto dopo l'allenamento, è ottimo per reintegrare i liquidi e i sali minerali persi e le riserve di glicogeno muscolare, oltre che per favorire la sintesi muscolare. Chi ha fatto un'attività intensa e ha bisogno di ulteriori carboidrati potrà as-

E dopo l'allenamento?

sumerne una buona quantità anche a cena. In tavola potrà esserci un primo, (per esempio 80-100 grammi di pasta condita con le verdure o con pomodoro, formaggio grana, olio extravergine di oliva) o una minestra di verdure con pasta, riso o altri cereali; a seguire

pesce o pollo, un contorno e frutta. In alternativa può andar bene anche una pizza margherita accompagnata da verdure.

In linea generale, il pasto dopo l'attività sportiva deve provvedere al reintegro idrico e glucidico, oltre che della quota di proteine che servirà ai muscoli per il recupero.

Per coloro che praticano un'attività sportiva non agonistica 2-3 volte alla settimana, è sufficiente seguire un regime dietetico equilibrato.

**Pasta integrale al forno con
funghi, zucca e besciamella di
caprino**

- INGREDIENTI

- 1 zucca mantovana
- 2 spicchi di aglio
- 60 g di funghi secchi
- 6 cucchiaini di olio evo
- 200 g di caprino fresco
- 320 g di pasta corta integrale

Mondare la zucca e mettere in ammollo i funghi.

Stufare (con qualche cucchiaio di acqua) in una padella capiente sia la dadolata di zucca sia i funghi secchi, sfruttando anche la loro acqua di ammollo qualora asciugasse troppo l'acqua aggiunta a inizio cottura.

Salare e pepare leggermente, quindi aggiungere, dopo circa 10 minuti, gli spicchi di aglio tritati e l'olio evo.

Cuocere la pasta integrale al dente, raffreddarla e quindi unirla alla verdura stufata.

Trasferire il tutto in una pirofila e creare degli strati di pasta con verdura e "besciamella" di caprino che avrete preparato precedentemente sbattendo con una forchetta i 200g di caprino con circa 200g di acqua.

Infornare per circa 20 minuti a 200 gradi.

Orecchiette integrali con salsa di noci

- INGREDIENTI

- 400 g orecchiette integrali
- 800 ml latte di soia non zuccherato • 150 g noci
- 1 pizzico noce moscata
- 50 g pane integrale grattugiato
- 8 cucchiaini olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Cuocere le orecchiette al dente e nel frattempo preparate la salsa riunendo tutti gli ingredienti nel bicchiere del mixer o robot da cucina, eccetto 20 g di pane grattugiato e miscerarli fra loro.

Qualora risultasse troppo densa, diluire con un pochino di acqua tiepida, mentre se fosse troppo liquida aggiungere il restante pane grattugiato.

Condire la pasta con la salsa (senza
ri scaldarla) e servire con una
spolverata di pepe nero.

21

Riso alle noci

- INGREDIENTI

- 300 g di riso integrale
- 60 g di noci
- 3 cucchiari di ricotta dura non stagionata grattugiata (facoltativa)
- 2 cipolle
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 cucchiari di pane integrale grattugiato
- 4 cucchiari di olio evo
- sale
- pepe nero

Cuocere il riso come vuole la tradizione giapponese, cioè facendolo bollire con il doppio della sua quantità di acqua salata per 20 minuti e poi lasciandolo a coperchio chiuso e fuoco spento per altri 20 minuti in modo che termini la cottura e assorba completamente l'acqua e il vapore.

Nel frattempo tritare grossolanamente le noci insieme al prezzemolo.

Mondare e tritare le cipolle, quindi farle rosolare con l'olio extravergine di oliva a fiamma dolcissima.

Oliare una pirofila e cospargerla di pane integrale grattugiato.

Versare nella pirofila tutti gli ingredienti preparati: il riso, le cipolle e il trito di noci, il prezzemolo, poi mescolare per bene e cospargete di pane integrale grattugiato la superficie, quindi infor

nare per 15 minuti a 200 gradi.
Se si desidera, è possibile
aggiungere una spolverata di ricotta
dura non stagionata.

22

Crumble di mele con marmellata di pesche

- INGREDIENTI

- 3 mele con la buccia
- 60 g di farina di tipo 0
- 60 g di farina integrale
- 20 g di farina di mais
- 50 g di olio di mais
- 100 g di marmellata di pesche
- 2 cucchiaini di avena in fiocchi
non zuccherata
- 60 g di zucchero di canna
integrale mascobado
- 100 g di noccioline
- bevanda di riso o altro bevanda
vegetale per avere un impasto
granuloso

Tagliare le mele a cubetti piccoli e
porle in una teglia rivestita con carta
da forno, cospargere la superficie con
marmellata di pesche e metterla da

parte. Tritare al mixer nocciole e avena fino a ottenere un composto sabbioso.

Preparare il crumble mescolando in sieme le farine, lo zucchero di canna, il trito «sabbioso», l'olio e il latte che dovrà esser aggiunto poco alla volta (un cucchiaino per volta). Lavorare velocemente con le mani l'impasto fino a ottenere un composto granuloso che non si lega. È pronto da versare sopra le mele. Infornare per 35-40 minuti a 180 gradi in modalità statica.

23

Le risposte scientifiche alle domande di tutti

fanno consumare calorie, ma la perdita o il guadagno di peso dipendono dal tipo di attività fisica praticata e dal tipo di dieta abbinata. **Le discipline aerobiche** (corsa, camminata, nuoto, ciclismo) **riducono la massa grassa** e provocano dunque una riduzione del peso, mentre **quelle anaerobiche di potenza** (sollevamento pesi, attrezzi) **fanno ridurre la massa grassa ma con temporaneamente fanno aumentare quella magra.**

A conti fatti, dunque, in questo caso non si osserva una perdita di peso, ma si è dimagriti comunque.

Il mio istruttore in palestra mi consiglia di mangiare principalmente proteine durante tutti i pasti:

Lo sport serve davvero a dimagrire?

Tutte le discipline sportive amatoriali

ci sono rischi per la salute? Chi pratica sport a livello amatoriale non ha l'esigenza di **aumentare gli apporti energetici, ma di bilanciare ancora meglio tutti i nutrienti**, seguendo un'alimentazione varia di tipo mediterraneo.

Nel caso di attività fisica intensa, gli apporti di carboidrati, proteine

24

questi macronutrienti. Considerando che il fabbisogno proteico medio per l'uomo è di 0,8g per kg di peso corporeo ideale, per chi si allena per aumentare la massa muscolare tale fabbisogno potrà crescere fino a 1,5g. massimo 2g. di proteine per kg di peso corporeo ideale. È stato dimostrato che, una volta raggiunto tale fabbisogno in allenamento, eventuali proteine extra non vengono convertite in muscolo.

Vorrei andare in palestra al mattino prima di recarmi in ufficio: posso fare colazione? È sempre importante allenarsi contando su un'adeguata riserva di energie, soprattutto dopo il digiuno della notte. Per non arrivare all'allenamento eccessivamente appesantiti, **il consiglio è quello di suddividere in due la colazione. Mangiare quindi qualcosa di secco**, ma ricco di energia immediatamente disponibile, un'ora prima dell'allenamento: 3-4 biscotti, o un paio di fette biscottate o una fetta di pane integrale con marmellata. Nessun problema anche per un bicchiere di acqua, e un

e grassi potranno essere aumentati leggermente in proporzione all'entità dell'esercizio fisico, senza esagerare. Anche chi punta ad aumentare la massa muscolare e che quindi necessita di più proteine rispetto agli sport di resistenza, non deve eccedere nelle quantità di

caffè.

Quanto al **latte o allo yogurt, è meglio consumarli dopo l'allenamento**, soprattutto per chi inizia la giornata con un'intensa attività aerobica, **perché il processo digestivo potrebbe costituire un ostacolo all'allenamento, mentre dopo sono un ottimo reintegro**.

Vado a correre tre volte alla settimana: quali integratori devo assumere?

Sono sempre di più gli italiani che ricorrono al consumo di integratori ali

mentari. Tuttavia, anche per gli atleti agonisti si può ottenere tutto ciò di cui il fisico ha bisogno attraverso un'alimentazione ben pianificata, senza l'utilizzo di integratori, figuriamoci per chi fa attività fisica amatoriale! Gli atleti vegetariani e a maggior ragione vegani potrebbero avere bisogno invece di integrazione di vitamina B12 e anche di integratori proteici e di ferro.

Vado sempre in palestra

di sera: come posso evitare di arrivarci affamato?

Chi è solito allenarsi a tarda ora deve fare uno spuntino a metà pomeriggio. L'ideale è **consumare circa 2 ore prima uno spuntino** che dia un apporto com

plementare di carboidrati, proteine e grassi.

Vanno dunque bene, in alternativa tra loro, una **barretta ai cereali e frutta secca**, **uno yogurt con un paio di biscotti secchi o un pacchetto di cracker non salati**. Una piccola fetta di torta, meglio se preparata con farina integrale, olio evo e poco zucchero, e magari yogurt o frutta secca.

in piccole quantità.

Se invece l'appuntamento è fissato per il pomeriggio, a pranzo è l'ideale un piatto di pasta con un condimento leggero, a base di verdure; fornirà all'organismo un'adeguata scorta energetica prontamente disponibile.

Per accelerare il metabolismo, come devo suddividere i pasti durante la giornata?

In una persona normalmente sedentaria che intraprende un'attività fisica, il metabolismo basale subisce un'accelerazione fisiologica dovuta al maggiore sviluppo della massa muscolare. Suddividere i pasti di una giornata in

Sono un corridore: quante ore prima della gara devo consumare l'ultimo pasto?

Chi è abituato a praticare gare di mezza maratona e maratona a livello amatoriale deve consumare **l'ultimo pasto almeno tre ore prima della gara. Il pasto dovrà essere composto principalmente da carboidrati per non appesantire la gestione.**

Se la gara si svolgerà al mattino, via libera a biscotti, pane o fette biscottate con marmellata. Latte e yogurt meglio

25

tre principali e due spuntini, aiuta a evitare che il metabolismo rallenti tornando verso i livelli tipici di uno stile di vita poco attivo. Inoltre, in questo modo, arriveremo sempre al pasto successivo senza troppa fame e non correndo il rischio di eccedere con le porzioni. È molto importante anche **dormire il giusto numero di ore**; diverse ricerche hanno infatti dimostrato che un buon sonno ristoratore aiuta a essere regolari ed equilibrati a tavola.

Sono vegetariano: allenandomi in palestra posso ugualmente ottenere un aumento della massa muscolare?

Una varia alimentazione vegetariana fornisce tutti i nutrienti essenziali. Se chi lo adotta pratica sport a livello

ama toriale, non deve fare altro che adattare le quantità in funzione dell'attività sportiva, come richiesto a tutte le per

sone che hanno uno stile di vita attivo. **La combinazione di cereali e legumi, frutta secca e semi**, alternati eventualmente a prodotti derivati dai vegetali come **seitan e tofu, garantiscono un apporto proteico sufficiente** anche senza carne e pesce.

Se si è vegani, che escludono quindi anche latte, uova e derivati, è più difficile ma comunque possibile; occorre pianificare la dieta con estrema attenzione e ricorrere, se necessario, all'uso di alimenti fortificati o integratori, ad esempio, per la vitamina B12, questo indipendentemente dai livelli di attività fisica.

Se mi alleno regolarmente

26

che vengano rispettati il corretto bilanciamento dei nutrienti e che l'alimentazione sia varia e ben distribuita nella giornata. Per questo motivo se siamo in sovrappeso dovremmo rivolgerci ad un professionista evitando il fai da te.

Sono uno sportivo: in che modo dovrei suddividere i pasti durante la giornata?

In particolare per gli sportivi vale il

durante la settimana, posso concedermi qualche porzio-

ne un po' più abbondante?

Una persona normopeso che pratica un'attività sportiva, ma non ha l'esigenza di dimagrire, può consumare una quota calorica aggiuntiva che di norma non è mai inferiore a cinquecento chilocalorie, pari, all'incirca, al dispendio energetico di un'ora di allenamento aerobico.

Ciò vuol dire che, se ci si allena tre volte alla settimana, in sette giorni si possono consumare fino a 1500 Kcal in più rispetto al fabbisogno di una persona sedentaria. La pratica di un'attività sportiva permette anche di **tollerare con più elasticità qualche "strappo" a tavola.**

Se invece l'obiettivo è anche perdere peso, allora l'introito calorico deve rimanere lo stesso, per fare in modo che con l'allenamento si riesca a smaltire i chili di troppo. L'ideale comunque è valutare, oltre alle calorie introdotte,

con sigillo di suddividere gli alimenti della giornata in **cinque pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.** Al mattino è consigliato consumare una quantità di energia pari a circa il 20% del fabbisogno quotidiano, mentre nei gli altri due pasti principali si consuma all'incirca il 30-35%.

La quota restante è suddivisa nei due spuntini. **Un frutto e/o uno yogurt, o una manciata di frutta a guscio, rappresentano un esempio ideale** per non

accomodarsi a tavola a pranzo e a cena con troppa fame.

Vorrei migliorare le mie

performance sportive:

ci sono alimenti consigliati?

Non esistono alimenti miracolosi né tantomeno integratori in grado di migliorare la performance sportiva.

Alcuni di essi però possono peggiorare il rendimento; è il caso, ad esempio, degli alimenti troppo ricchi di grassi. Meglio, dunque, limitare al massimo **dolci, formaggi e carni ed evitare bevande gasate e cibi fritti.**

La loro digestione, se non completa prima dell'allenamento, può risultare più complessa e difficoltosa, al punto da condizionare la qualità di un allenamento o di una gara.

Cosa dovrei mangiare quando ho finito un allenamento? Dopo

l'allenamento è **necessario reintegrare un adeguato apporto di carboidrati, proteine e soprattutto acqua.** Le proteine devono essere consumate in maggiori quantità se si è appena terminata un'attività anaerobica.

È il caso degli sportivi che frequentano le palestre per lavorare con pesi e at trezzi. In questo caso non solo lo sforzo produce delle piccole lacerazioni del tessuto muscolare che devono essere riparate con un sufficiente consumo di proteine, ma servono anche per incrementare la massa muscolare, stimolata dall'esercizio.

Purché si ricordi, però, che anche in questo caso i carboidrati hanno un ruolo imprescindibile per favorire il trasporto delle proteine nei distretti di interesse. Pertanto un pasto completo, oltre a un'adeguata idratazione, deve comprendere carboidrati (come pasta, riso e altri cereali o riso), proteine (legumi, pesce, carni bianche), verdura cruda o cotta e frutta in quantità adeguate al fabbisogno energetico quotidiano.

È necessario mangiare du-

rante un allenamento? Uno sportivo amatoriale non dovrebbe mai mangiare nel corso di un allenamento, ma semplicemente reidratarsi alla fine dello stesso.

Non vi è alcuna necessità di mangiare durante lo sport e si rischia di creare uno stato di stress intestinale che può compromettere la qualità e il buon esito dell'allenamento.

Qualche eccezione può richiedere la gestione di una gara che dura più di un'ora.

ra, ad **esempio una maratona**. In questo caso può essere **necessario bere acqua e consumare carboidrati** complessi ma di rapida assimilazione, come le maltodestrine che vengono scomposte e digerite molto rapidamente per fornire energia immediata all'organismo.

Buona, vecchia, sana dieta mediterranea

settimanale DOLCI
e ≤2 porzioni

≤1 porzioni CARNI
1 - 2 porzioni

POLLAME ≤2 porzioni
1 - 2 porzioni

UOVA
2 - 4 porzioni

Consumo
SALUMI

LEGUMI
≥2 porzioni

PESCE,
CROSTACEI,
MOLLUSCHI

giornaliere FRUTTA
GUSCIO

SEMI, OLIVE
1-2 porzioni

Pasti
ERBE, SPEZIE
AGLIO, CIPOLLE
per ridurre il sale aggiunto

LATTE E DERIVATI
preferibilmente a ridotto contenuto
di grasso
2- 3 porzioni

OLIO DI OLIVA
3 - 4 porzioni
(una porzione
corrisponde a un
cucchiaino, cioè 10
ml.)

principali FRUTTA

1-2 porzioni VERDURA

≥2 porzioni PASTA, RISO, PANE
COUS COUS e altri
cereali preferibilmente
integrali 1 - 2 porzioni

BERE ACQUA

ATTIVITÀ FISICA CONVIVIALITÀ STAGIONALITÀ PRODOTTI LOCALI

regime alimen

Ha ormai una storia di secoli, è stata definita un bene da proteggere e quindi oggi è patrimonio dell'Unesco; **la dieta mediterranea è l'unico**

tare salutare, capace di sopravvivere alle mode e alle indicazioni dietetiche che si sono susseguite in questi anni.

Il motivo è uno solo: è scientificamen

te provato che rappresenta il **modello alimentare** ideale per tutti, anche per gli sportivi, **perché capace di aiutarci a mantenere il**

benessere, oltre a essere anche un'alleata preziosa per prevenire moltissime malattie.

29

Un altro dei suoi segreti è la semplicità: si tratta di un regime basato su frutta e verdura di stagione, e cereali di preferenza integrali, prevede l'apporto di proteine nella giusta quantità provenienti soprattutto da pesce e legumi, privilegia i grassi "buoni" (provenienti dall'olio extravergine di oliva, dalla frutta secca e dal pesce).

Seguirla significa assumere vitamine, minerali, fibre e tutti gli elementi necessari per un corretto stile alimentare, adatto a tutti, grandi e piccoli, salvo in indicazioni specifiche da parte del medico di fiducia.

E poi è varia, gustosa, piacevole al palato.

Tanti buoni motivi perché diventi subito la dieta di tutti, sportivi e non!

Non solo cibo. I consigli per vivere bene lo sport

- 1.** Adotta una dieta equilibrata, con apporti adeguati di carboidrati, proteine, grassi, fibre, vitamine e sali minerali.
- 2.** Consuma possibilmente cibi freschi e di stagione.
- 3.** Bevi molta acqua e consuma alimenti ricchi di acqua come frutta o verdure.
- 4.** Evita gli alcolici, le bevande eccitanti e, soprattutto, non fumare.
- 5.** Prima di intraprendere un'attività sportiva a livello amatoriale, consulta sempre il medico e chiedi aiuto al nutrizionista per sapere se e come modificare la dieta.
- 6.** Se non sei fatto per lo sport pazienza, ma pratica comunque un'attività fisica quotidiana come la camminata di buon passo.

7. Non praticare sport subito dopo il pasto.

8. Consuma l'ultimo pasto almeno 2-3 ore prima dell'attività sportiva.

Informarsi, approfondire, leggere

fondazioneveronesi.it

Portale di Fondazione
Umberto Veronesi

Mangiare per correre. Una dieta per lo sport Eugenio del Toma, 2008

Alimentazione fitness e salute

Marco Neri, Alberto Mario
Bargossi, Antonio Paoli 2013

Io mi muovo

Marco Bianchi, Mondadori, 2014

Guida completa all'alimentazione sportiva

Anita Bean 2017

Effect of hydration state on resistance exercise-induced endocrine markers of anabolism, catabolism, and metabolism

Daniel A. Judelson, Carl M. Maresh,
Lin da M. Yamamoto, Mark J. Farrell,
Lawrence E. Armstrong, William J.

Kraemer, Jeff S. Volek, Barry A. Spiering, Douglas J. Casa and Jeffrey M. Anderson - J appl physiol 105: 816 - 824, 2008.

http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html

Le linee guida per una corretta alimentazione del cra-nut

<http://www.dietandcancerreport.org/>

[expert_report/recommendations/recommendation_physical_activity.php](http://www.dietandcancerreport.org/expert_report/recommendations/recommendation_physical_activity.php)

Le linee guida del World cancer research fund (www.wcrf.org) sull'attività fisica

www.sinseb.it

Il portale della società italiana nutrizione, sport e Benessere

www.osservasalute.it

Rapporto 2013 dell'osservatorio nazionale sulla salute nelle regioni italiane

<http://www.heart.org/HeAR-tORg/gettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/>

[American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp](http://www.heart.org/HeAR-tORg/gettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp)

Le indicazioni dell'American Heart Association sull'attività fisica da svolgere in età adulta

Fondazione Umberto Veronesi

Nata nel 2003 su iniziativa del Professor Umberto Veronesi, Fondazione Umberto Veronesi si occupa di **sostenere la**

ricerca scientifica di eccellenza attraverso l'erogazione di finanziamenti a medici e ricercatori qualificati e meritevoli, negli ambiti dell'oncologia, della cardiologia e delle neuroscienze.

Al contempo, si impegna a **promuovere campagne di prevenzione**, di educazione alla salute e all'adozione di corretti stili di vita, affinché i risultati e le scoperte della scienza diventino patrimonio di tutti.

Le attività di Fondazione rinnovano ogni giorno la visione del suo fondatore Umberto Veronesi, un medico che ha dedicato la propria vita a sviluppare conoscenze scientifiche innovative per metterle al servizio del benessere dei propri pazienti e della società in cui viviamo.

Modalità di donazione

- Versamento Postale
Intestato a Fondazione Umberto Veronesi c/c postale n.46950507
- Sul sito fondazioneveronesi.it

tramite: carta di credito, paypal, satispay

- Versamento bancario
Intestato a Fondazione Umberto Veronesi IBAN IT52 M 05696 01600 000012810X39

- 5xMILLE
Scrivere il **codice fiscale** della Fondazione Umberto Veronesi **972 98 700 150** nella casella dedicata al "Finanziamento della Ricerca Scientifica e dell'Università" e apporre la firma.

- Lascito testamentario
Per informazioni
lasciti@fondazioneveronesi.it
02.76.01.81.87

