

Rassegna del 16/11/2011

GAZZETTA DELLO SPORT - Venus vegetariana Vezzali a zona Campioni e diete - "Ho cambiato la dieta e vinco più di prima" - ... 1

GAZZETTA DELLO SPORT - Intervista a Luca Mondazzi - Quantità? No, è più importante quando si mangia - Ghisalberti Claudio 3



L'Inchiesta
Venus vegetariana
Vezzali a zona
Campioni e diete

Per scelta o per necessità molti grandi sportivi si nutrono diversamente e rendono di più

A PAGINA 32

Valentina Vezzali, 37 anni REUTERS

INCHIESTA LE RIVOLUZIONI ALIMENTARI DEGLI ATLETI

«Ho cambiato la dieta e vinco più di prima»

Venus vegetariana, **Vezzali** a zona, **Djokovic** celiaco: per scelta o necessità, molti sportivi mangiano diversamente e rendono meglio

DIETE DA CAMPIONI



Denis
Calcio, Atalanta
 Ha scoperto la dieta a zona parlando col portiere del Torino Coppola. Lega le sette reti di avvio di A anche al nuovo regime alimentare

Idem
Canoa
 Ha cambiato dieta a 46 anni, prima degli ultimi Mondiali. «Così ho recuperato in fretta il peso forma di Pechino 2008»

Contador
Ciclismo
 Dopo la positività al clenbuterolo riscontrata al Tour 2010 non mangia più carne rossa, per il timore che sia contaminata

Ferrari
Ginnastica
 Per lei e le azzurre colazione con caffelatte e marmellata o biscotti, a pranzo 60 g di pasta e verdure, a cena carne o pesce e verdure

Stufi
Pallavolo
 Celiaca da un anno, ha scoperto nuovi alimenti. «Non riesco a mangiare pesce, integro con Omega 3 in pasticcine, poi noci e lenticchie»

Castrogiovanni
Rugby
 Celiaco. «Senza pasta e pane riesco a stare, il problema è che tanti cibi hanno glutine. Ma una birra a fine partita me la concedo»

Vezzali
Scherma
 «Nel 2005 mi sono avvicinata alla dieta a zona: tutti i cibi in maniera equilibrata, pochi condimenti, acqua e tutte le mattine gli Omega 3»

Djokovic
Tennis
 Celiaco, inizia una dieta che cancella pane e pasta tradizionali e diventa tutta integrale con soia, pollo al vapore e sushi

INCHIESTA
di Battaglia, Cocchi, Crivelli, Ghisalberti, Lottaroli, Martucci, Poli, Salvini

Conosci te stesso, predicavano gli antichi greci. Venus Williams (vegetariana) e Novak Djokovic (celiaco) captano qual è la dieta ideale per il proprio fisico, altri atleti ci sono arrivati prima, altri ancora non lo sanno, ma sicuramente l'alimentazione corretta è l'ultima frontiera dello sport.

Non esistono alimenti che possono far vincere una gara, ma molti possono farla perdere. Ecco alcune storie di atleti che, per scelta o necessità, hanno cambiato il loro regime alimentare.

Baseball
Prince Fielder
 Sono finiti i tempi in cui John Kruk, a una giornalista che lo rimproverava di non avere un fisico da atleta rispondeva: «Non sono un atleta, bionda, sono un giocatore di base-

ball». Ora in Mlb è difficile vedere uno come Prince Fielder, l'anno scorso a Milwaukee, mvp dell'All Star Game 2011: 180 cm per 129 kg. Del resto anche suo padre Cecil era così. Prince è sempre stato rotondo: nel 1992, a 8 anni, col papà fu protagonista di uno spot di McDonald. Poi, nel 2008, Prince è diventato vegetariano. Nel 2008 i suoi fuoricampo scesero a 34, dai 50 del 2007. Nel 2010 ne fece 46 e non se ne parlò più.

Calcio
German Denis
 Autore di sette gol in dieci partite nell'avvio di stagione dell'Atalanta, per German Denis parte del merito va alla dieta a zona. «È arrivato su consiglio di Coppola, il portiere del Torino — racconta il nutrizionista Aronne Romano —. Vedevo che Manfredini e Bellini correvano più di lui e si è incuriosito. In una settimana ha visto gli effetti».

Canoa
Josefa Idem
 Per cominciare una dieta non esiste un'età. Lo dimostra Josefa Idem, che nel 2010, a quasi 46 anni, ha cambiato regime alimentare per i Mondiali di Poznan. Sefi usa ricette da atleta per tutta la famiglia: pasta al kamut o cereali, verdure, pochi condimenti. «Così ho recuperato in fretta il peso forma di Pechino 2008».

Ciclismo
Alberto Contador, Ivan Basso
 Alberto Contador non mangia più carne rossa. La sua paura, dopo la positività al clenbuter-



rolo al Tour 2010 è di mangiare carne contaminata. Da un paio d'anni le migliori squadre pro' si stanno organizzando con un bus-cucina con cuochi e dispensa anche per evitare questo.

Sulla dieta Ivan Basso la vede così: «Quello con il peso è un eterno conflitto. La cosa migliore è una dieta sana e bilanciata. La mediterranea è perfetta, mentre sono contrario a quelle estremamente rigide». Carlo Guardascione, medico della Lampre, assicura: «In 23 anni non ho mai visto un corridore vegetariano». Durante la stagione di agonistica la dieta a zona non la segue nessuno.

Ginnastica

Enrico Casella

«Sfatiamo il mito delle ginnaste che non mangiano — dice Enrico Casella, tecnico dell'iridata 2006 Vanessa Ferrari —. Questo accadeva molto tempo fa, poi nell'Est si faceva uso di diuretici ma questo, oltre a essere doping, creava debolezza. Le mie ginnaste mangiano a colazione caffèlatte e marmellata o biscotti, a pranzo 60 grammi di pasta e verdure, a cena carne o pesce e verdure. L'importante è evitare troppi grassi».

Pallavolo

Federica Stufi

Federica Stufi, 23enne centrale di Villa Cortese, segue una dieta ad hoc per la celiachia. «Tutto è cominciato nel febbraio 2010 — sottolinea — a Piacenza. Perdevo peso e forza. La scoperta di essere celiaca è stato il primo passo. Nell'estate scorsa con l'aiuto di un endocrinologo sono migliorata. Ho scoperto nuovi alimenti. Non riesco a mangiare pesce, integro con Omega 3 in pasticche, poi noci, lenticchie. Faccio 5 pasti al giorno. Al mattino tè, un toast e un frutto. Quindi un po' di grana, bresaola e una galletta. A mezzogiorno 80-100 grammi di pasta senza glutine, carne bianca,

verdura e un frutto. A metà pomeriggio latte e un tostino. La sera mozzarella, prosciutto crudo e frutta. Due volte a settimana mi concedo pizza, patatine e dolce, tutto senza glutine».

Rugby

Martin Castrogiovanni

Martin Castrogiovanni, pilone dell'Italia, ha scoperto di essere celiaco a dicembre. «Già cinque anni fa sapevo di essere intollerante al glutine, ma non ci facevo caso. L'anno scorso mi sentivo sempre stanco, avevo perso 8 kg. Poi mi hanno confermato la celiachia. Ora sto meglio: senza pasta e pane riesco a stare, il problema è che tanti altri cibi contengono glutine nei conservanti. Una birra a fine partita la bevo, ma non le quantità di una volta. Mi manca tanto solo il gelato vero».

Scherma

Valentina Vezzali

«Anni fa mi trovarono il colesterolo altissimo, lì ho cominciato a eliminare i grassi. Quando è nato Pietro, nel 2005, mi sono avvicinata alla dieta a zona e ormai è la mia filosofia: cibi in maniera equilibrata, pochi condimenti, acqua e tutte le mattine gli Omega 3. So dire basta alle brioches al mattino, faccio colazione con un sandwich. E a pranzo con i 50/60 grammi di pasta mi prendo anche un secondo, meglio alla griglia. E poi tanto pesce, tanti legumi. I risultati, a parte che il colesterolo è perfetto, li sento anche in allenamento, ho molta più energia, mi sento meglio».

Tennis

Novak Djokovic, Venus Williams

Dietro all'ascesa del tennista serbo c'è la scoperta, nel 2010, di essere celiaco. Inizia così una dieta che cancella pane e pasta tradizionali e diventa tutta integrale con soia, pollo al vapore e sushi. Per combattere la sindrome di Sjogren, che colpisce i globuli rossi e debilita il fisico, Venus ha scelto una dieta sostanzialmente vegetariana.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sei variabili

Le diete più diffuse Utili ma non tutte sono «garantite»

Mediterranea

Ideale per gli atleti

Basata su un elevato consumo di cereali, ortaggi e frutta, moderate quantità di pesce e latticini, qualche porzione di carni prevalentemente bianche, prevalenza di olio extravergine di oliva tra i condimenti, spezie e un po' di vino.

Caratteristica Adeguata anche per lo sportivo. Ma spesso pensiamo che la nostra dieta sia mediterranea quando non lo è affatto. Molti tendono a esagerare con pasta, pane, pizza, a consumare eccessive quantità di carni soprattutto rosse, a limitare le porzioni di ortaggi, legumi e frutta e a favorire oli di scadente qualità e grassi di origine animale.

Zona

Attenti alle proporzioni

Ogni pasto e/o spuntino deve rispettare le seguenti proporzioni: 40% delle calorie da carboidrati, 30% da proteine e 30% da grassi.

Caratteristica Ok per sedentari con problemi di peso, al limite negli sport che non richiedono un dispendio energetico elevato, altrimenti l'apporto di carboidrati deve essere aumentato. Non è adatta a chi si allena o gareggia con frequenza.

Vegetariana

Animali: solo latte e uova

Niente carne e pesce. Consentiti latticini e uova. **Caratteristica Adeguata** anche per lo sportivo se ben calibrata. Può essere necessario un supporto dietologico, in particolare per le proteine. Complicata gestione a livello professionale per l'organizzazione dei pasti fuori casa.

Vegana

Niente animali

Esclude l'assunzione di alimenti di origine animale.

Caratteristiche Gestione ancora più complicata della dieta latte-ovo-vegetariana.

Dissociata

Proteine o carboidrati

La dieta dissociata si basa su una serie di regole, peraltro variabili. La principale è di non associare carboidrati e proteine nello stesso pasto.

Caratteristica Non ha evidenze scientifiche a suo supporto.

Sangue

Basata sul gruppo sanguigno

Gli alimenti vengono scelti in base al proprio gruppo sanguigno.

Caratteristica Non ha evidenze scientifiche a suo supporto.

l'esperto

Quantità? No, è più importante quando si mangia

CLAUDIO GHISALBERTI

Alimentazione fondamentale per ottenere risultati migliori nello sport. Soprattutto per una vita sana. Ne parliamo con Luca Mondazzi, responsabile del Servizio di nutrizione per lo sport e dietologia del Centro Mapei, collaboratore Enervit.

Che importanza ha l'alimentazione per un atleta?

«L'allenamento ha una resa ottimale solo se la nutrizione è studiata e adeguata. Nella prestazione poi è decisiva. A livello amatoriale, per un atleta di una disciplina di resistenza gestire bene la dieta, l'idratazione e l'integrazione dietetica può significare concludere la prova con soddisfazione oppure arrivare al traguardo in modo sofferto e in un tempo molto superiore alle proprie possibilità. Il ragionamento vale tale quale a livello professionistico, dove quello che può sembrare poco, ad esempio un miglioramento del 2%, porta ad una differenza enorme sul risultato».

Con quali criteri viene stilata una dieta per lo sportivo?

«Bisogna considerare il fabbisogno energetico, cioè quanti carboidrati e quanti grassi servono. Secondo elemento fondamentale da stabilire è quello del giusto apporto proteico. Questi dati variano in base al sesso, alle caratteristiche fisiche, all'età, allo sport praticato e a quale livello e, infine, al tipo di vita dell'atleta. Tuttavia, non meno importante è il momento ideale di assunzione dei nutrienti in rapporto all'esercizio sportivo, che tende perfino ad essere più importante delle quantità di ali-

menti assunte nella giornata considerata nel suo insieme. Il concetto è quello di evitare l'eccesso, che non porta risultati. Meglio quantità non molto elevate ma nei tempi corretti».

Ci può fare un esempio pratico di timing corretto?

«Consideriamo un atleta di buon livello, che ha sostenuto uno sforzo impegnativo e si deve allenare per giorni successivi. La prima cosa che deve sapere, per non sprecare parte importante del lavoro svolto, è che deve alimentarsi con sollecitudine dopo l'allenamento. Primo: recuperare il glicogeno muscolare (la benzina). Più questo recupero è immediato, più è efficace. Diciamo che nella prima mezzora l'atleta dovrebbe assumere dai 70 ai 90 grammi di carboidrati. Successivamente, comunque entro un'ora dal termine dello sforzo, vanno reintegrate le proteine. Di solito la quantità utilizzata varia dai 20 ai 30 grammi».

Sono importanti solo proteine e carboidrati?

«No, bisogna considerare l'idratazione, i sali e le vitamine. Recenti studi hanno evidenziato l'importanza di sostanze non nutritive presenti in alcuni alimenti ma che hanno proprietà di vario tipo tra le quali, quelle anti-infiammatorie e antiossidanti».

Per esempio?

«I polifenoli come la curcumina e le catechine presenti nel tè verde. Si tratta di sostanze in grado di innescare una vera e propria cascata di effetti benefici, anche nelle fibre muscolari, attraverso la modulazione dell'espressione dei geni delle cellule».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

