

Modelli alimentari e attività fisica

Diete alla moda e “work-out mania”, ovvero possibili rischi di uno stile di vita “fai da te”. L'alimentazione bilanciata è la via preferenziale per sostenere al meglio i programmi di allenamento e, contemporaneamente, tutelare la salute. Il tema è stato dibattuto anche a Nutrими, XII Forum di Nutrizione Pratica di Milano

Michelangelo Giampietro*, Erminia Ebner**

L'efficacia del movimento, in tutte le sue forme, nella promozione del benessere è riconosciuto dalle più importanti organizzazioni scientifiche che si occupano di salute. L'azione positiva dell'attività fisica nella prevenzione e nella terapia non si limita solo ad un mero aumento del dispendio energetico, ma coinvolge un complesso ben più ampio di benefici clinico-metabolici, psicologici, comportamentali.

La pratica regolare dello sport e del fitness, assieme all'attività fisica spontanea legata alle abitudini quotidiane, rappresenta l'elemento fondamentale di uno stile di vita sano, in grado di promuovere una buona capacità funzionale e di produrre effetti positivi sulla salute fisica e psicologica di ogni persona, senza distinzione di sesso e di età. È stato dimostrato che lo stile di vita sedentario è un fattore di rischio indipendente per lo sviluppo di patologie quali il sovrappeso e l'obesità e di molte altre malattie croniche. L'OMS indica, infatti, nell'esercizio fisico, praticato almeno un'ora al giorno, e nell'adozione di abitudini alimentari corrette, gli strumenti più efficaci per combattere le malattie croniche e degenerative.

Pertanto, il concetto dell'alimentazione corretta associata all'attività fisica fin dalla prima infanzia è ormai fortemente sostenuto e promosso da tutte le istituzioni che si occupano di salute pubblica.

Questo messaggio, rivolto alla popolazione in un'accezione assolutamente positiva, ha però portato con sé delle conseguenze potenzialmente pericolose, come la diffusione e la crescita di fenomeni tutt'altro che salutari sia per quanto riguarda l'aspetto nutrizionale che quello dell'attività fisica, soprattutto quando tali fenomeni nascono e si sviluppano seguendo modelli fai-da-te.

► Alimentazione per lo sportivo

Sul tema “alimentazione per lo sportivo”, ad esempio, vengono diffusi e proposti continuamente suggerimenti e schemi nutrizionali, a volte assai bizzarri e fantasiosi, mai basati su evidenze scientifiche. Al contrario, la realtà è che non esistono alimenti “magici” o diete “miracolose” che possano aiutare nel portare avanti un programma di allenamento, seppur amatoriale o semplicemente orientato al benessere. Solo una sana e adeguata alimentazione che sostenga l'aumento graduale del livello di attività fisica può contribuire a rendere l'organismo efficiente e in grado di svolgere al meglio l'esercizio fisico prescelto.

Le più autorevoli organizzazioni internazionali che si occupano di nutrizione e sport (American College of Sport Medicine, Academy of Nutrition and Dietetics e Dietitians of Canada) sottolineano che per gli atleti “la prestazione e la fase di recupero dopo l'esercizio sono favorite da strategie nutrizionali scelte con cura ed attenzione”.

La dieta dello sportivo deve, in primo luogo, tener conto delle caratteristiche fisiche individuali, degli specifici programmi di allenamento e dell'eventuale programmazione degli impegni agonistici e competitivi. Poi deve rispondere alle preferenze nutrizionali dell'atleta in modo da favorire il raggiungimento di un elevato benessere psicofisico, indispensabile per ottenere buoni risultati. La razione alimentare, da un punto di vista qualitativo, non si discosta in maniera sostanziale dall'adozione di abitudini alimentari ispirate ai semplici e salutari principi del “modello alimentare mediterraneo”. Questo, infatti, consente di coprire per intero i fabbisogni nutrizionali della quasi totalità degli sportivi, a prescindere dalla specifica disciplina sportiva praticata e dal livello individuale di prestazione atletica.

► Corretta informazione

Negli ultimi anni i comportamenti e le scelte alimentari degli sportivi sono stati indotti principalmente da un mercato sempre più incentrato su un eccessivo utilizzo di integratori e prodotti specifici. Messaggi accattivanti e testimonial carismatici hanno veicolato informazioni basate più su strategie di marketing che su una reale evidenza scientifica, creando grande confusione e disorientamento. In questo contesto, il consumatore impegnato in un'attività sportiva è spesso spinto erroneamente a pensare di non essere in grado di raggiungere i suoi obiettivi nutrizionali senza aggiun-

* Nutrizionista - Medico dello Sport, Asl Viterbo
Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia
“La Sapienza” Università di Roma
Docente presso la Scuola dello Sport C.O.N.I.

** Dietista - Docente presso la Scuola dello Sport C.O.N.I.

gere alla propria alimentazione prodotti specificamente formulati, quando, invece, un'alimentazione completa e bilanciata è la via preferenziale per sostenere al meglio i programmi di allenamento e tutelare la salute. Il traguardo della promozione della salute si raggiunge anche attraverso una corretta informazione: è necessario far conoscere quali siano gli integratori con razionale d'uso e le loro specifiche caratteristiche nutrizionali. In tal modo, è plausibile pensare che si ridurrà il ricorso eccessivo all'integrazione nutrizionale, preferendo una mirata e attenta scelta degli alimenti.

► Esempi pratici

Si auspica quindi che sarà l'integrazione del domani a diventare *home-made*: numerose preparazioni casalinghe corrispondono per caratteristiche ed efficacia a prodotti proposti per gli sportivi e hanno il vantaggio di integrarsi con un'alimentazione equilibrata, senza il rischio di sbilanciarla in eccesso o in difetto. Ad esempio, uno *sport drink* può essere preparato diluendo un bicchiere di succo di frutta con acqua fino ad un litro e l'aggiunta di un grammo di sale da cucina. Mentre la frutta essiccata (albicocche, fichi, uvetta, datteri, ecc) costituisce un ingrediente pratico per gli snack pre-allenamento poiché fonte di energia a rapido utilizzo. Questo alimento può rappresentare la "razione di attesa" da utilizzare tra due sedute di allenamento o due gare/partite/match consecutivi o una pratica scorta energetica da consumare nelle pause di gioco. Il miele, poi, è l'equivalente naturale dei gel di maltodestrine. Può essere consumato da solo oppure spalmato su pane tostato o fette biscottate. Per la praticità di uso, le bustine di miele sono spesso utilizzate nel corso di allenamenti e gare di lunga durata (maratona, ciclismo, sci di fondo). Alcuni studi dimostrano una correlazione tra l'assunzione di miele e la riduzione dello stato infiammatorio post-esercizio.

In sintesi, usare gli alimenti giusti al posto degli integratori protegge da tre potenziali pericoli per la salute:

- **abbandonare scelte alimentari corrette**, basate sul modello mediterraneo, l'unico scientificamente riconosciuto come prevenzione delle principali patologie CV e metaboliche;
- **eccedere nelle dosi**, facendo un uso inappropriato o smodato degli integratori o utilizzare prodotti contaminati da ingredienti tossici e/o vietati;
- **confidare, piuttosto che sulle proprie capacità, unicamente sull'aiuto di un "supporto esterno"** per migliorare la prestazione sportiva e per raggiungere obiettivi di successo, con il rischio di cadere facilmente nell'abuso di sostanze dannose per l'organismo.

► Programmi mutuati dal web

Negli ultimi anni, di pari passo con la diffusione di diete fai-da-te, si è registrato anche una sempre maggiore adozione da parte dei *fitness addicted* di programmi di allenamento mutuati dal web o auto-elaborati mediante l'utilizzo delle nuove tecnologie. Nell'ultimo numero del 2017 dell'*ACSM's Health & Fitness Journal*, dell'American College of Sports Medicine, sono stati pubblicati i risultati di una vasta indagine condotta su oltre 4.000 operatori del campo fitness e salute in più di 40 Paesi in tutto il mondo, Italia compresa. Scopo dell'indagine, cui hanno partecipato tra gli altri *personal trainers*, medici sportivi, direttori di centri fitness, insegnanti e studenti, era individuare i *top trend* per l'attività fisica del nuovo anno, confrontandoli con quelli degli anni precedenti. La classifica 2018 dopo le prime due posizioni, occupate rispettivamente dall'HIIT (High-intensity interval training) e dall'allenamento di gruppo, vede salire prepotentemente al terzo posto i programmi di esercizio fisico che prevedono l'utilizzo di tecnologia "in-

dossabile" ("*wearable*") e al quarto l'allenamento a corpo libero. Queste due nuove tendenze sono la fotografia della moda attuale in tema di attività fisica fai-da-te per uno stile di vita sano.

In particolare, lo sviluppo e la diffusione di *tracker* dell'attività fisica, dai più classici cardiofrequenzimetri o analoghi, posti ormai comodamente in un braccialetto o in una fascia da indossare, ai più sofisticati *smartwatch* con applicazioni dedicate e personalizzabili, fino alla nuova frontiera delle scarpette e degli indumenti smart ed interattivi, ha notevolmente contribuito all'avvicinamento di un numero sempre maggiore di persone al mondo del fitness. Se da una parte va quindi valutato ed apprezzato questo nuovo ed accresciuto impegno nell'attività fisica in un'ottica di salute e benessere, dall'altra non si può non considerare che queste tendenze, accompagnate e supportate dalle nuove tecnologie, possano veicolare l'erroneo messaggio che qualsiasi tipo di allenamento, indipendentemente dal tipo, dall'intensità e dalle proprie condizioni di efficienza fisica possa essere svolto agevolmente e senza l'aiuto di personale qualificato. Questa considerazione vale ancora di più per la categoria degli esercizi che utilizzano il nostro peso corporeo come strumento di allenamento per il potenziamento muscolare. La possibilità di praticarli ovunque e generalmente senza bisogno di particolari attrezzature è alla base della sua crescente popolarità, anche in questo caso da considerarsi un dato incoraggiante, ma espone maggiormente al potenziale rischio di affidarsi ad estremizzazioni di programmi o ai *workout* proposti dall'*influencer* del momento (es. *insanity program*, *bikini body guide*...), che si diffondono sul web tramite il passaparola tra i praticanti e che non devono essere invece mai seguiti senza una personalizzazione e soprattutto l'ausilio di una guida esperta, con il rischio altrimenti di arrecare gravi conseguenze alla propria salute.