

VareseNews

Nello sport si vince anche a tavola

Pubblicato: Martedì 12 Aprile 2011

“Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene” diceva la grande scrittrice **Virginia Woolf**. Un elenco a cui bisognerebbe aggiungere anche lo sport: vittorie e sconfitte, infatti, possono nascere anche a tavola. A spiegarlo presso **la sede dell’ASSB di via Ariosto**, nel convegno organizzato per inaugurare la settimana della **Pasqua dell’Atleta**, è stato un relatore d’eccezione: **Carlo Guardascione**, dal 2001 presidente dell’Associazione dei Medici Sportivi varesina, attivo nel ciclismo professionistico dal 1989 e oggi medico sociale della Lampre e del Busto 81, nonché medico della nazionale italiana alle Olimpiadi di Atene del 2004.

Davanti a un pubblico di dirigenti, allenatori e genitori tra cui anche **Giulio Clerici** (medico del Varese Calcio), Guardascione ha esordito con una constatazione: “Non esiste alimentazione che da sola possa far vincere una gara, ma sicuramente si può perderla per aver mangiato male”. Il rapporto tra sport e alimentazione, infatti, rappresenta spesso un problema soprattutto nelle categorie giovanili, sia per le molte convinzioni errate che circolano in materia, sia per la più generalizzata diffusione delle cattive abitudini nutrizionali. Ma **quali sono i criteri che un giovane sportivo deve seguire nella sua dieta?** Innanzitutto due: una buona colazione e tanta, tantissima acqua. “Il fatto che molti ragazzi non facciano colazione – ha detto Guardascione – è un problema enorme e non certamente limitato agli sportivi. Un atleta che non fa colazione, poi, è come un’auto che non fa benzina: prima o poi finisce per fermarsi. È indispensabile iniziare la buona giornata con un pasto che innanzitutto sia a base di latte, un alimento che molti rifiutano solo perché hanno perso l’abitudine ad assumerlo, e che comprenda anche pane tostato, fette biscottate, biscotti o cereali, una spremuta o un succo di frutta”. **E poi c’è l’idratazione:** “Assolutamente sbagliato bere solo quando si ha sete: a quel punto il processo di disidratazione è già iniziato ed è già troppo tardi. L’acqua è l’alimento più importante per un atleta, va bevuta con frequenza prima, durante e dopo la gara. **Cosa bere? L’acqua va benissimo**, poi se accompagnata da **piccole dosi di vitamine e sali minerali**, per reintegrare le sostanze perse con la sudorazione, la respirazione e altri processi corporei, ancora meglio”.

Certo, **non ci si può limitare ai classici “consigli della nonna”**: ci sono tecniche più avanzate e raffinate, come l’assunzione di alimenti con indice glicemico basso (cioè assimilabili più facilmente e senza sbalzi nella glicemia) o l’utilizzo di amminoacidi ramificati. Ma i piccoli suggerimenti fin qui riportati sono già un bel passo avanti rispetto a tempi in cui, come ricorda lo stesso Guardascione, si proponevano riso in bianco e bistecca alle 6 del mattino di un giorno di gara. In realtà, quando è previsto uno sforzo fisico intenso bisognerebbe assumere soltanto pochi cibi solidi, non meno di 3 ore prima della gara; in questo caso i pasti più importanti sono quelli precedenti, cioè la “solita” colazione o la cena del giorno prima, che devono essere rinforzati con l’aggiunta di alimenti più calorici. Nel dopogara, poi, serve una cena che “faccia quadrare il bilancio nutrizionale”, e quindi a base di proteine: legumi, carne, pesce o formaggi magri. Il tutto senza traumatizzare il giovane atleta: “La regola fondamentale – ricorda Guardascione – è il rispetto dell’equilibrio e della varietà nell’alimentazione. Un ragazzo che fa sport non deve sconvolgere gli orari e le abitudini alimentari della sua famiglia... sempre, naturalmente, che queste siano corrette!”

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

