

L'ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA

Introduzione

Nell'ambito della preparazione atletica, il problema alimentare costituisce quasi sempre un fattore di relativo interesse, in quanto argomento già, per così dire, scontato, costituendo la alimentazione un bisogno naturale, evidente dell'organismo umano. Tale problema invece andrebbe sempre attentamente valutato solo pensando che gli alimenti che noi introduciamo sono la unica fonte da cui va tratta l'energia che i muscoli trasformeranno in lavoro meccanico. Da molti, inoltre non si attribuisce alla alimentazione una particolare influenza sul rendimento atletico sì che mi è dato di osservare ancora oggi eccessi o deficienze globali o settoriali che non possono essere assolutamente accettati nell'ambito di una scienza della alimentazione applicata allo sport e che possono essere solo giustificati da un atteggiamento di pregiudizio da parte di atleti e allenatori.

La alimentazione degli atleti praticanti le specialità della atletica leggera, così differenti fra loro per intensità e durata di lavoro, costituisce un problema di certo non facile risoluzione, ma che comunque va affrontato da parte di tutti, con la collaborazione di tutti coloro che per un verso o per l'altro sono interessati a questo aspetto della vita atletica, tenendo presente che tutto ciò che si può fare per la sua risoluzione è altrettanto importante che il rilievo che si può dare all'allenamento o ai tipi di attrezzature che servono per poter praticare l'atletica.

Critiche e indagini

Se è vero che per un insieme di fattori oggi gli atleti si nutrono a sufficienza almeno quantitativamente, è anche vero che le

tabelle dietetiche compilate dai vari autori italiani e stranieri che si sono interessati dell'argomento, hanno un valore relativo e direi più che altro nazionale non confacendosi in genere per una pratica attuazione in campo internazionale e nelle singole specialità atletiche.

Ad esempio da nostre osservazioni e inchieste eseguite nel corso degli ultimi venti anni abbiamo rilevato che gli *atleti statunitensi* hanno un apporto calorico totale più elevato di quello degli atleti italiani e francesi, con una quota lipidica percentualmente superiore alla nostra, conseguenza forse questa ultima degli usi della popolazione americana a consumare razioni alimentari ricche di sostanze grasse. Gli *atleti svedesi e tedeschi* tendono a diete con percentuali protidiche e lipidiche elevate. Gli *atleti italiani* infine, pur rimanendo in media sul piano di una alimentazione equilibrata, sono passati in questo ultimo decennio, in seguito ai suggerimenti e alle divulgazioni in materia, e forse anche per migliori possibilità economiche, da una alimentazione iperglicidica e sotto alcuni aspetti ipoproteica, ad una razione media iperproteica-normoglicidica o normo proteica-iperglicidica a seconda delle specialità.

Come è evidente nel determinismo di queste varianti entrano in gioco molteplici fattori (abitudini e tradizioni alimentari individuali e dei vari paesi, impostazioni costituzionali, clima, tollerabilità ecc.) fattori che interferiscono nella accettazione di programmi alimentari troppo generici o troppo unilaterali, fattori che ci dicono che i problemi della alimentazione connessa con lo sport sono complessi, ma tuttavia risolvibili attraverso una educazione alimentare che faccia leva più sulla convenienza che sulla imposizione, rimuovendo soprattutto concezioni erranee.

Da tutto ciò emerge la necessità per l'atleta di una razionale alimentazione sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo nei periodi di allenamento che sono poi quelli in cui deve avvenire il rifornimento energetico e plastico dell'organismo.

Come stabilire un regime alimentare

Non si può stabilire un regime alimentare di un atleta senza tener conto della specialità atletica praticata, della sua impronta costituzionale o meglio endocrino-metabolica, del suo peso corporeo che va attentamente valutato poiché costituisce un indice prezioso di una giusta alimentazione e di un adeguato allenamento. E a questo proposito diremo che è fuori del comune il verificarsi di un aumento ponderale (indice quasi sempre di uno stato di adiposità) nel periodo di un rigoroso condizionamento fisico, che più spesso in detto periodo si verifica un certo calo di peso che successivamente si stabilizza o subisce un lieve rialzo. Peraltro se i menù sono allettanti e assai ricchi caloricamente, e il lavoro atletico diminuisce alquanto per motivi vari, è possibile il verificarsi di un accumulo di grasso.

E' assiomatico che l'atleta che diminuisce il suo peso a spese del grasso superfluo, sarà una macchina atletica più efficiente.

Ed ecco che già intravediamo la possibilità di una interferenza della dieta sul rendimento muscolare anche se la legge dell'isodinamismo dei principi alimentari secondo la quale zuccheri, proteine e grassi sarebbero intercambiabili ai fini energetici, non è assolutamente applicabile alla alimentazione dell'atleta che, a nostro giudizio, deve, a meno che non vi siano particolari esigenze, ricevere una razione sufficientemente equilibrata.

E' necessario inoltre risolvere il problema del fabbisogno energetico dell'atleta, fabbisogno a nostro giudizio, nettamente superiore a quello di altri lavoratori, in quanto anche potenzialmente egli deve possedere un organismo capace di spendere molte energie. Affinché quindi un atleta si nutra convenientemente bisogna stabilire le sue necessità caloriche considerando che accanto al dispendio energetico per

il lavoro sportivo, vi è nella sua giornata un dispendio per attività organiche ed extra-sportive.

Dirò subito al riguardo, solo a titolo indicativo, che per l'atletica leggera si sono stabilite le necessità caloriche delle razioni di allenamento così ripartite:

4.600 Cal. - velocisti, saltatori, quattrocentisti

4.000-4.500 Cal. - mezzofondisti, fondisti, marciatori.

5 - 6.500 Cal - lanciatori.

Una volta che si sono stabilite queste cifre, sorge un altro problema: in quali proporzioni percentuali vanno somministrate le proteine, i grassi, gli zuccheri?

Ma a questa prima questione ne fa seguito un'altra che è un po' il leitmotiv di tutto il problema alimentare nello sport e cioè: come è possibile influenzare, attraverso un particolare indirizzo alimentare, la efficienza atletica e aumentare le resistenze al lavoro muscolare?

Se noi pensiamo che le energie che giornalmente vengono spese per il lavoro atletico vengono fornite esclusivamente dagli alimenti, non possiamo che rispondere affermativamente secondo i seguenti punti:

1) rinnovando adeguatamente nell'organismo le scorte, i depositi delle sostanze produttrici di energia

2) facilitando le reazioni per la produzione di energia

2) facilitando le reazioni per la produzione di energia

3) neutralizzando i cambiamenti umorali prodotti nell'organismo della fatica

4) eliminando i rifornimenti in eccesso al tessuto adiposo per cui vi sarà una diminuzione della energia spesa per il movimento del corpo.

L'analisi del metabolismo durante l'esecuzione di diversi tipi di esercizi sportivi permette di determinare particolarità metaboliche a secondo del reperimento delle sorgenti di energia che richiedono particolari indirizzi alimentari.

Ma vi sono anche altri fattori inerenti al modo di alimentarsi che possono avere una influenza sul rendimento atletico.

1) *Influenza del numero dei pasti*

Da numerose osservazioni fatte in vari paesi per ottenere una migliore efficienza

atletica, il numero dei pasti giornaliero dovrebbe essere non meno di tre o quattro. Haggard e Green hanno in merito rilevato al cicloergometro che il rendimento muscolare percentualmente espresso era:

- del 19% prima della colazione
- del 26% dopo la colazione
- del 21% prima del pranzo
- del 24% un ora dopo il pranzo
- del 27% tre ore dopo il pranzo
- del 20% sei ore dopo il pranzo

costatando inoltre che se si sopprimeva uno dei due pasti la curva del rendimento scadeva. Clarke in osservazioni fatte su dei giovani sudafricani musulmani ha rilevato che i tempi di questi giovani sportivi sulle 100 e 600 yards erano nettamente migliori quando questi giovani consumavano tre pasti piuttosto che nel periodo del Ramadan nel quale consumavano come è noto sola la colazione e la cena. Risulta inoltre da esperienze di Hutchinson e Keys che la ripartizione dei pasti in due o tre sole volte piuttosto che in quattro o cinque oltre che meno produttiva per il lavoro, fa sì che i pasti diventino troppo importanti favorendo la eccessiva ingestione di cibo e allungando il periodo digestivo.

2) *Equilibrio quantitativo tra i pasti*

Oggi grazie all'esempio degli atleti statunitensi e anglosassoni si tende anche da noi ad aumentare la quota calorica della prima colazione e a rendere più leggero il pranzo. Questo a nostro giudizio, se pur viene a contrastare con le nostre abitudini tradizionali, è indubbiamente dal punto di vista di una conveniente nutrizione più interessante e pertanto tale indirizzo va sostenuto e divulgato. Infatti una troppo modesta colazione è assolutamente insufficiente a sostenere un lavoro muscolare atletico nella mattinata per individui che hanno consumato l'ultimo pasto alle sette o alle otto della sera precedente e in duce inoltre alla consumazione di un pranzo troppo abbondante per consentire un allenamento pomeridiano efficace.

Nei nostri suggerimenti dietetici ai nostri atleti noi ci siamo orientati verso una colazione intorno alle 800-1000 calorie in cui l'atleta abbia una certa libertà di scelta e nella quale sono contemplati accanto a cibi tradizionali cibi non usuali come prosciutto, uova, flakes-corn, formaggio.

Razioni alimentari d'allenamento nei Centri Tecnici di Atletica Leggera

In una istituzione come i Centri Tecnici della Federazione Italiana di Atletica Leggera, dove il soggiorno degli allievi è ottimamente programmato e controllato, non poteva non essere considerato il problema di una impostazione alimentare che servisse ad indirizzare questo aspetto della vita atletica e nel contempo a contribuire, entro certi limiti, al miglioramento del rendimento sportivo.

Tutti sappiamo quanto sia arduo stabilire specialmente per giovani atleti, regimi e tabelle dietetiche per la molteplicità dei fattori (costituzione, luogo di provenienza, clima, tollerabilità individuale) che interferiscono nella accettazione di programmi alimentari. Purtuttavia emerge la necessità per l'atleta di una razionale alimentazione sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo nei periodi di allenamento. Si sono pertanto stabiliti dei regimi alimentari quanto più possibile razionali e rispondenti alle esigenze oltre che del lavoro sportivo anche di studio degli atleti stessi. È noto infatti che i giovani atleti dei Centri di Atletica frequentando al mattino le normali scuole di istruzione, solo nelle ore pomeridiane possono eseguire la preparazione atletica. Inoltre gli orari dei pasti e quelli di allenamento sono vincolati da esigenze di ordine organizzativo. Calcolato pertanto il fabbisogno calorico medio degli allievi sia per le attività extrasportive che per un tipo di allenamento di media intensità, si sono stabilite le necessità caloriche giornaliere e la quantità dei principi alimentari atte a fornirle, cercando nel contempo di mantenere un razionale rapporto tra le sostanze.

I regimi dietetici più avanti riportati sono orientati verso:

1) una colazione abbondante e variata su cui l'atleta può avere una certa libertà di scelta.

2) Un pranzo ridotto quantitativamente al fine di consentire, dati gli orari, un buon svolgimento delle sedute di allenamento pomeridiano.

3) La consumazione di bevande zuccherine al termine delle sedute di allenamento.

4) Una cena alquanto più abbondante che di norma.

Razione alimentare per i velocisti, saltatori e mezzofondisti

Il contenuto calorico della razione alimentare giornaliera per questi atleti è stato stabilito in 4600 Calorie con un rapporto percentuale dei principi alimentari così ripartito: glicidi 62%, lipidi 14%, protidi 24%. Si sono usati tra gli alimenti quelli più rispondenti e vicini ad una alimentazione nazionale.

Colazione: caffè - thé - latte - pane - burro - marmellata - miele - uova - prosciutto - formaggio - zucchero.

(E' buona norma evitare la associazione caffè e latte uniti insieme per la laboriosità digestiva che il miscuglio comporta. Le uova, il prosciutto ed il formaggio verranno alternati nei giorni della settimana.

I mezzofondisti e fondisti daranno la preferenza al latte, alle marmellate, al miele, allo zucchero, ai flakes-corn.)

Pranzo: pasta o riso gr. 70 tre volte alla settimana. Tale piatto può essere progressivamente eliminato e al suo posto o negli altri giorni prendere un piatto di prosciutto con un uovo o formaggio. Carne gr. 200 oppure pesce gr. 200. Un contorno di verdura cotta o di carote o passata di legumi - frutta fresca - formaggio gr. 50 - pane.

Dopo allenamento: thé zuccherato.

Cena: pasta o riso gr. 100 o minestra di legumi passati o di crema di carote con o senza pasta - carne gr. 200 o pesce gr. 200 - un contorno di insalata mista o di verdura cotta o di patate al forno o puré - una porzione di formaggio gr. 100 - pane - frutta fresca - dolce due volte alla settimana.

Bevande: acqua normale o minerale - piccole quantità di vino - latte.

Per i fondisti ed i marciatori la razione di carne giornaliera può essere vantaggiosamente ridotta a gr. 100 a pasto. Essi possono dare pertanto la preferenza alla pasta, al riso, al formaggio, al latte zuccherato, ai

cibi al latte, al miele, alle marmellate e ai dolci.

Razione alimentare d'allenamento per i lanciatori

La necessità che i lanciatori abbiano una loro speciale razione di allenamento è data da numerosi fattori che contraddistinguono questa categoria di atleti, come la mole corporea, la forza e la potenza muscolare, il lavoro svolto. La opportunità di programmare una razione alimentare per i lanciatori è stata anche la conseguenza di evitare tutti quegli eccessi, tutti quei preconcetti che sovente si verificano presso alcuni di questi specialisti che nella quasi totalità sono dei forti mangiatori.

Il contenuto calorico della razione alimentare giornaliera per questi atleti è stato stabilito intorno alle 6000 calorie aumentando il contenuto percentuale proteico che può raggiungere anche il 300 per cento della quota proteica abituale di un individuo. In queste 6000 circa Calorie sono conteggiate quelle fornite dalla somministrazione a questi atleti di circa 100 gr. di preparati alimentari ad alto contenuto proteico.

Colazione: latte magro gr. 500 con 2 cucchiaini di zucchero - pane gr. 150 marmellata gr. 30 o miele gr. 30 - 2 uova con o senza prosciutto oppure tre rossi d'uovo.

Pranzo: pasta o riso gr. 100 - carne gr. 250 o pesce gr. 250 - verdura gr. 250 - formaggio gr. 100 - frutta gr. 300 - pane gr. 100 - latte gr. 250 - olio e burro per tutto il pasto gr. 30.

Dopo l'allenamento: thé zuccherato
Cena: pasta o riso gr. 50 in brodo di carne o di verdura o minestra di legumi gr. 100 - carne gr. 250 o pesce gr. 250 - formaggio gr. 100 oppure 2 uova - verdura gr. 250 - frutta gr. 300 - pane gr. 100 - vino gr. 100 o latte gr. 250 - olio e burro per tutto il pasto gr. 30.

Integrazione giornaliera: gr. 500 di latte zuccherato.

Integrazione facoltativa: gr. 100 di prodotto alimentare iperproteico.