

La preoccupazione medico-sociale per il crescente numero di soggetti in sovrappeso ha enfatizzato, nei Paesi industrializzati, il ruolo della dieta, senza porre altrettanto impegno sul problema della sedentarietà che in non pochi casi è destinata a trasformarsi in «malattia ipocinetica».

Il binomio «corretta alimentazione ed esercizio fisico regolare» è diventato negli ultimi anni la pietra angolare di ogni iniziativa che miri alla prevenzione ed al controllo della patologie cardio- e cerebro-vascolari ma anche di una dilagante «diabesità» e «globesità», secondo i termini recepiti dalla stessa Organizzazione Mondiale della Sanità. Perfino il Piano Sanitario Nazionale ha recepito ormai la priorità dei comportamenti e dello stile di vita per la salute dei cittadini, a mio giudizio malati di sedentarietà ancor più che di cattiva alimentazione.

È doveroso, perciò, che tutti gli operatori del settore approfondiscano le loro conoscenze, non soltanto sui dettagli fisiologici o sulle insidie potenziali dello sport, amatoriale o agonistico, praticato senza adeguata preparazione, ma è bene che si soffermino sui rapporti nutrizione-sport che nel testo di Michelangelo Giampietro sono debitamente illustrati.

L'attività fisica e quindi l'impegno muscolare, cardiovascolare e ormonale che ne conseguono, sono componenti troppo importanti per la salute umana perché vi si

possa rinunciare senza contraccolpi negativi sugli equilibri metabolici. L'abitudine al movimento deve rientrare, come la corretta alimentazione, nello stile di vita di tutti e in primo luogo dei giovani, ma per risultare davvero utile è ancor più necessario che venga dosata e adattata dal consiglio degli esperti all'età biologica più che al dato anagrafico dei praticanti.

Purtroppo, la realtà della vita cittadina scoraggia qualsiasi tentativo di far moto se non attraverso la pratica sportiva che con la sua carica di interesse e di emulazione (talvolta più intensa a livello amatoriale che tra i professionisti dello sport) può tramutarsi in una metodica e programmata partecipazione. Per questo insieme di validi motivi dobbiamo creare dei veri esperti in grado di coniugare al meglio le conoscenze della Scienza dell'Alimentazione con la pratica delle varie discipline sportive o più semplicemente con una sistematica cultura dell'attività fisica giornaliera.

Il manuale firmato da Michelangelo Giampietro, validissimo specialista di Scienza dell'Alimentazione ma anche di Medicina dello Sport, interpreta al meglio la necessità di formare gli studenti ma anche quella di avvicinare esperti di estrazione diversa, fornendo informazioni tecniche, trasversali alla medicina e all'arte di vivere, come l'alimentazione e la pratica non occasionale di qualsiasi sport.

In realtà l'insegnamento universitario, fino a pochi anni fa, non formava dei veri specialisti della nutrizione umana e non teneva nel debito conto il ruolo essenziale che l'attività fisica svolge nell'omeostasi biologica (basta pensare all'insulinoresistenza e all'iperinsulinemia, troppo spesso figlie della sedentarietà e non solo della genetica), ma soprattutto mancavano riferimenti certi sulla composizione corporea, sull'entità del dispendio energetico nelle varie attività ludiche o sportive e sulle ricadute metabolicormonali di un programma personalizzato di «rieducazione» fisica, complementare ad una revisione delle abitudini alimentari o, come più opportunamente si dice ai giorni nostri, dello «stile di vita».

Se i medici generici difettavano di conoscenze adeguate sull'opportunità e sul modo di utilizzare i potenziali benefici dello sport (almeno di quello non esageratamente agonistico), sull'altro fronte le conoscenze di base dei preparatori atletici o dei medici prestati allo sport (valentissimi ortopedici, traumatologi, cardiologi, comunque non particolarmente esperti di fisiopatologia nutrizionale) non permettevano neppure di trasferire le conquiste scientifiche della dietetica applicata alle singole discipline e perpetuavano comportamenti e pregiudizi non di rado in contrasto con l'evidenza scientifica.

I tempi sono profondamente mutati e lo sforzo di Michelangelo Giampietro di fornire a discenti e docenti un materiale interdisciplinare così vasto, dove ognuno potrà

trovare motivi di aggiornamento, ne è una tangibile testimonianza.

L'esperienza professionale dell'Autore nel mondo sportivo è garanzia vissuta, e non soltanto bagaglio teorico, riguardo alla necessità di diffondere elementi certi di fisiopatologia laddove, per un insieme di motivi, l'ambiente sportivo è tuttora plagiato da ogni genere di suggestioni e di alchimie dietetiche (basta pensare all'abuso degli integratori o alle assurde forzature dell'aliquota proteica oggi «di moda» nelle palestre).

Al riguardo, merita un particolare elogio anche l'impegno di Michelangelo Giampietro nel reprimere, in più capitoli del libro, ogni stortura dietetica o comportamentale, motivandone l'inutilità e la pericolosità. Certe esasperazioni dietetiche, vengono giustamente stigmatizzate dall'Autore perché in qualche modo preannunciano una «mentalità dopante»!

Mancava nella editoria italiana un testo di riferimento così documentato e così ricco di informazioni teorico-pratiche sui rapporti fra nutrizione e sport, perciò trovo giusto ringraziare non soltanto l'Autore ma anche «Il Pensiero Scientifico Editore» per aver contribuito a colmare questa lacuna in un momento in cui lo Sport è diventato non soltanto protagonismo e spettacolo ma anche desiderio di sentirsi bene e di vivere meglio.

Eugenio Del Toma
Past President Associazione Italiana di
Dietetica e Nutrizione Clinica