

# Prefazione

Questa terza edizione, visto il successo delle precedenti (pubblicate ad appena un anno di distanza l'una dall'altra), si arricchisce di molti nuovi capitoli dedicati alla corretta alimentazione da adottare in specifiche discipline sportive per migliorare il proprio rendimento. Tali capitoli sono corredati da bibliografie di riferimento per permettere, a chi fosse interessato, di ampliare ulteriormente le proprie conoscenze. Sono inoltre stati aggiunti approfondimenti sul rapporto tra esercizio fisico, ormoni e controllo dell'appetito.

Già nella precedente edizione avevano trovato spazio argomenti specifici come lo sport “al femminile”, con particolare attenzione per l'anorexia negli sport “estetici” come ad esempio la danza, e l'attività fisica (anche agonistica) degli atleti “senior” e dei soggetti diversamente abili.

Uno spazio relativamente ampio e approfondito è stato riservato al tema dell'insulino-sensibilità e insulino-resistenza, che sottende diverse patologie della società moderna, per le quali una corretta alimentazione e una regolare attività fisica costituiscono importanti strumenti di prevenzione e di terapia.

Molti e vari i temi affrontati nella sezione “Per chi vuole saperne di più”: dai capitoli sul mondo delle palestre e sugli integratori a quelli sull'uso e abuso di energy drink e sul complesso tema della dieta (e dell'integrazione) ad azione antiossidante. I più “curiosi” troveranno anche una trattazione riguardante il binomio “difese immunitarie ed attività sportiva”: l'attività fisica, sia amatoriale che agonistica, sembra infatti interferi-

re con la funzionalità del sistema immunitario, che ci difende dalle infezioni permettendo di mantenere integre le nostre strutture. Per concludere questa sezione è stato aggiunto un capitolo dedicato all'interessante e attualissimo tema dei rapporti tra dieta, microbiota e sport.

Il testo non solo è rivolto a tutti coloro che vogliono avere delle conoscenze corrette in materia di alimentazione per lo sport, ma propone anche numerosi approfondimenti utili per studenti di scienze motorie e di dietistica, iscritti a corsi di aggiornamento e master universitari, o professionisti operanti nel campo sportivo.

# Premessa

Il concetto di benessere, sviluppato a partire dagli anni '50, indica che l'uomo deve essere considerato sia dal punto di vista fisico che mentale. Il termine "wellness", derivato dall'unione delle parole "well-being" e "fitness", sottolinea l'importanza dell'attività fisica nel contribuire al benessere. Tale attenzione, diventata ben presto anche una filosofia di vita, viene vissuta e propagandata come un metodo per prevenire la comparsa di malattie, secondo il vecchio motto per il quale "è meglio prevenire che curare". Non solo buona salute (oggettiva), ma anche sensazione (soggettiva) di star bene, ossia sentirsi bene.

Questa filosofia di vita riguarda vari aspetti del vivere umano. Il wellness fisico è quindi un processo che unisce un sano stile alimentare ed una regolare attività fisica, ma in maniera più estesa può avere anche dei connotati sociali (come ad esempio il rapportarsi con gli altri). Infatti oggi anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute non solo come assenza di malattia quanto piuttosto come uno "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale". Anche per questo il termine fitness, derivato dall'aggettivo inglese *fit* (adatto), viene sempre più spesso adoperato come "stato di benessere fisico o forma fisica dell'individuo".

## **Alimentazione ed esercizio: binomio inscindibile**

L'uomo, come tutti gli esseri viventi, ricava dagli alimenti le sostanze necessarie per vivere bene. La preoccupazione quotidiana di procacciare il cibo per sé e per i propri figli ha portato, fin dai primordi, ad una ricerca incessante di cibo, poiché si è visto che un organismo ben nutrito ha la possibilità di vivere a lungo, resistere meglio alle malattie, procreare più facilmente prolungando la specie. Mangiare è dunque essenziale. Oggi, per fortuna, nel mondo civilizzato uno stretto bisogno di cibo non esiste e purtuttavia un corretto modo di alimentarsi è fondamentale per mantenere un buono stato di salute e svolgere le normali attività quotidiane. Non si cerca solo di sopravvivere, come facevano i nostri antenati, ma si tende a vivere assecondando i propri desideri e soddisfacendo anche dei bisogni che non sono strettamente materiali. Il cibo acquista così una valenza simbolica personale (di piacere) e di relazione sociale con i propri simili nella comunità.

La ricerca del piacere, e in ultima analisi del benessere, spinge la persona a compiere tutti gli atti che sono utili allo scopo: alimentazione e attività fisica-sportiva, in questo senso, costituiscono un connubio molto stretto e, a ben vedere, sono reciprocamente interconnessi. Infatti mentre da una parte con una corretta alimentazione l'organismo dispone di tutto ciò che è necessario per lo svolgimento dell'attività fisica, sia a livello amatoriale che agonistico, dall'altra lo svolgimento di un'attività fisica regolare, anche a livelli non agonistici, permette di raggiungere e mantenere lo stato di salute dell'organismo (e la sua composizione corporea), presupposto per il benessere fisico e psichico, e correggere in qualche modo gli eccessi o i disturbi dell'alimentazione.

A causa di questo stretto legame, non si verifica mai che l'attività fisica possa prescindere da una sana alimentazione, mentre quest'ultima d'altra parte permette di far esprimere al meglio le qualità innate o acquisite con l'allenamento. In definitiva si può affermare che, sebbene una corretta alimentazione non garantisca automaticamente di vincere una gara, chi voglia ottenere una prestazione agonistica di buon livello deve stare attento alla propria alimentazione.

## Quale dieta per le persone fisicamente attive?

Tutte le persone, quando non costrette all'immobilità, svolgono una certa attività fisica. Lo svolgimento delle normali attività della vita quotidiana, come camminare, cucinare, rifare il letto, scrivere, comporta infatti di per sé un certo consumo energetico che contribuisce alla spesa calorica giornaliera. Tale quota cresce quando si svolge un lavoro pesante oppure un'attività fisica di grado medio-elevato. In particolare le persone fisicamente "attive" sono coloro che quotidianamente riservano di proposito all'attività fisica un certo tempo della loro giornata. Di conseguenza, questi soggetti hanno un maggior consumo energetico, legato ad un'attività muscolare oltre la media, per la quale tuttavia non sono necessari degli accorgimenti che vadano al di là dell'osservanza delle corrette linee-guida. Una corretta alimentazione può quindi permettere ad un individuo di svolgere un'attività fisica anche leggermente superiore, soprattutto se saltuaria, e in questi casi le regole (vedi capitolo 1) non sono da modificare. Diverso è invece il caso di coloro che vogliono intraprendere delle attività amatoriali o sportive che impegnano sistematicamente il fisico (fino anche a diverse ore al giorno) nel lavoro muscolare. La dieta dello sportivo prevede allora delle indicazioni particolari, che tengono conto della fisiologia (intensità, durata e tipo di lavoro da svolgere).

Nel testo, dopo un'iniziale e succinta illustrazione dei concetti fondamentali e delle regole dietetiche che è necessario seguire per raggiungere e mantenere un buono stato di salute, si passa alla presentazione delle condizioni che permettono all'atleta di svolgere un'attività fisica (amatoriale o sportiva), partecipando anche a gare e tornei. Sono individuati e trattati gli aspetti chiave dal punto di vista nutrizionale dei vari momenti di vita dell'atleta: periodo di pre-gara/allenamento, tempo di svolgimento della prestazione fisica (durante la gara) e fase di recupero (post-gara).

Le esigenze nutrizionali degli atleti di alto livello, seguiti anche nei momenti di viaggi e trasferte, sono delineate secondo tipo, intensità e durata dello sport praticato.

Vengono inoltre fornite indicazioni per coloro che praticano attività sportiva nelle varie età (bambino, adolescente, anziano) o che si trovano in condizioni fisiologiche (come la menopausa) o di malattia per le quali

L'attività fisica rappresenta una forma di vera e propria terapia (come nel trattamento del sovrappeso, dell'obesità e del diabete).

La rassegna offre un breve cenno anche sulla problematica dello svolgimento dell'attività fisica in presenza dei vari disturbi del comportamento alimentare e sulle richieste nutrizionali di atleti che seguono le idee e le pratiche del vegetarianesimo.

Alla fine del testo è disponibile inoltre una sezione nella quale vengono approfonditi alcuni temi di biochimica (acidi grassi essenziali, acido linoleico coniugato), di fisiologia (meccanismo della contrazione) e di nutrizione (integratori) che hanno particolare rilevanza per l'attività fisica e sportiva.

Una corretta ed adeguata alimentazione ed una regolare attività fisica rappresentano inoltre due fattori "modificabili" se si vuol incidere favorevolmente sui meccanismi della senescenza e dell'invecchiamento (come discusso nel capitolo 39). Gli studi di biogerontologia, infatti, già oggi permettono di affermare che il genere umano può tendere alla piena espressione del suo potenziale genetico di lunga vita quando controlli dieta e movimento.