

## **La nutrizione per lo sport A cura della Dott.ssa Ilenia Balducci**

Il settore dedicato alla nutrizione per lo sport, ha messo in luce, molte problematiche emergenti di questi ultimi anni.

Il mondo scientifico è concorde sulla medesima posizione : fondamentale per mantenere uno stato di benessere, è svolgere un'attività fisica al meglio delle proprie potenzialità e mangiare in modo variato. In termini di nutrienti, la dieta vegetariana e ancor più quella vegana sono ricche di carboidrati, fibre, carotenoidi, acido folico, vitamina C ed E, ma non hanno lo stesso apporto di aminoacidi essenziali di una dieta onnivora e sono carenti, non solo di ferro, come abitualmente siamo abituati a pensare, ma di vitamina B 12 , calcio, zinco (fondamentale nel controllo del metabolismo, quindi del peso, e nel funzionamento del sistema immunitario). Secondo i dati derivati da studi di portata internazionale nei vegetariani, ma ancor più nei vegani si è verificato un aumento delle malattie cardiovascolari, presumibilmente legato all'aumento del *Body Mass Index* o Indice di Massa Corporea (BMI), del colesterolo, dell'omocisteina, (se manca la vitamina B12, l'omocisteina non può essere trasformata in metionina e quindi si accumula, aumentando il rischio di patologie cardiache e neurologiche). Inoltre è stato evidenziato un aumento dell'osteoporosi, e un maggior ricorso all'ospedalizzazione in questa categoria di pazienti.

Ovviamente noi medici non possiamo impedire le scelte alimentari, in particolare dei vegani, che il più delle volte vengono prese seguendo un proprio codice etico e morale, ma possiamo e dobbiamo informare, assistere ed integrare la nutrizione di questi soggetti, in modo da ridurre al minimo gli effetti collaterali.

Al tempo stesso coloro che scelgono un'alimentazione vegetariana o addirittura vegana non devono improvvisare o seguire luoghi comuni diffusi sul web, ma affidarsi a medici specialisti nel campo della nutrizione.

Imprescindibile dalla corretta alimentazione è l'attività fisica: non ci può essere salute senza movimento. Abbiamo bisogno di almeno 45 minuti di esercizio fisico ad "alta intensità", ovvero di lavoro di forza, per aumentare il nostro dispendio energetico, e ottenerne dei benefici. E' stato dimostrato che così facendo, un allenamento intensivo (che deve essere raggiunto gradualmente) continua ad avere un impatto sul nostro metabolismo nelle 8 ore successive come se stessimo continuando a fare un'attività fisica blanda, pur stando in una fase di riposo. Quindi l'attività fisica deve essere ad alta intensità e deve essere eseguita con una certa regolarità. Solo così facendo aumentiamo il numero dei mitocondri nelle cellule e i recettori GLUT-4, che ci permettono di utilizzare e consumare gli zuccheri.

Potremmo concludere da tutti i lavori emersi in questi giorni che oggi "nutrirsi è una necessità, farlo in modo intelligente è un'arte".