



BIELLA, 14 Marzo 2009

Hotel Agorà

Via Lamarmora, n. 13

CONVEGNO NAZIONALE U.N.A.S.C.I.

Due facce della medaglia dello Sport: alimentazione e doping

**Moderni orientamenti nell'alimentazione
dell'atleta e dello sportivo amatoriale**

Relatore

dott. Giuseppe GRAZIOLA

Medico dello Sport e Responsabile dello Sport dell'ASL 12 di Biella

Il tema affidatomi in qualità di relatore non è certamente nuovo né tantomeno privo di tanti altri interventi e relazioni molto più esaustive ed autorevoli di quello che mi è stato richiesto.

Tuttavia, in relazione al tipo di uditorio che mi ascolta, o mi leggerà, e nello spirito, credo, anche di questo convegno, ho cercato di trattare l'argomento, sia con le necessarie rigorosità e precisione scientifiche, ma anche con la volontà di fornire una serie, non certamente unica, di indicazioni pratiche ed utili nell'attività sportiva non necessariamente di alto livello.

Il punto interrogativo contenuto nel titolo, magari non usuale, è certamente voluto e sta ad indicare la volontà di cercare, ed eventualmente esplorare, nuovi indirizzi e frontiere, se esistenti, sull'argomento.

BREVI CENNI DI ANATOMIA, FISILOGIA E BIOCHIMICA

Sono nozioni ormai comuni, non solo per medici, quelle relative all'anatomia ed alla fisiologia del corpo umano, del sedentario e naturalmente dello sportivo/atleta, che hanno ovviamente a che fare con le basi biochimiche della produzione di energia necessaria ai movimenti, ed all'attività di tutti gli apparati corporei, del ciclo alimentare.

Termini come energia anaerobica lattacida e alattacida, ed energia aerobica sono parte del lessico di chi pratica sport, così come le classificazioni su base energetica delle varie discipline sportive e delle varie tipologia di attività fisica.

Il dispendio energetico di un individuo è rappresentato dalla sommatoria tra il costo del metabolismo basale e quello dell'attività fisica, di ogni genere e tipo, da quella lavorativa a quella legata alla vita di relazione per finire a quella, eventualmente, sportiva.

Il metabolismo basale è la somma dell'energia utilizzata per compiere i "lavori" interni all'organismo: battito cardiaco, respirazione, attività cerebrale, tono muscolare, attività di organi quali fegato e reni, ecc.... : quindi principalmente per l'attività della massa magra dell'organismo.

La differenza tra le entrate, garantite dal cibo, e le uscite, rappresentate dal consumo delle varie attività quotidiane, rappresentano il bilancio energetico ed è perciò estremamente semplice comprendere come un eccesso di apporto alimentare, e quindi energetico, rispetto ai consumi rappresentati, la base delle cosiddette malattie del benessere: obesità, aterosclerosi, diabete ed ipertensione; mentre la condizione opposta porta alla genesi degli squilibri e delle carenze tipiche della malnutrizione che può colpire soggetti predisposti quali ragazzi, anziani e malati.

Il concetto di dieta, interpretato correttamente, dev'essere perciò inteso non solo in senso "restrittivo" ma, igienicamente, come l'insieme dei pasti giornalieri preparati con i comuni alimenti e destinati a persone sane, affette da qualche patologia, in eccesso di peso, oppure, ed è il nostro caso, che praticano sport.

Lo "sportivo" è un soggetto che svolge attività fisica di intensità e durata più o meno lunga ed elevata e quindi, alla voce uscite del proprio bilancio energetico, ha necessità caloriche superiori.

Questo concetto fondamentale deve essere peraltro suffragato da elementi di certezza relativi al consumo calorico: se è indubbio per atleti di alto livello o che comunque praticano attività agonistica importante e continuativa, va motivato correttamente, tenendo conto dei reali consumi energetici, per chi fa sport a livello ludico ed amatoriale.

Con una semplificazione, credo efficace, si può ricordare come un centometrista, per la sola gara, non ha certamente bisogno di apporti energetici pari a quelli quotidianamente necessari per una corsa ciclistica a tappe, ma ben diverso è l'apporto necessario allo stesso atleta per i lunghi periodi di allenamento.

Così come il benefico consumo calorico dell'uscita in bici o della partita a tennis, ben diversi, tra amici, può essere facilmente vanificato dall'eventuale successivo convivio.

Oggi è facilissimo documentarsi sui consumi energetici, di massima, per gli sport praticati e questa, insieme alle nozioni generali, è la base per una corretta alimentazione di chi cerca una vita salutare e sportiva.

PRINCIPI DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Alimenti salutari compongono una dieta salutare, tutti abbiamo bisogno degli stessi nutrienti per tutta la vita ma in quantità differente in funzione di sesso, età ed attività svolta.

I principi di una corretta alimentazione sono la varietà., l'equilibrio e la moderazione: equilibrio tra macronutrienti, proteine, grassi e zuccheri e moderazione nel rispettare il proprio fabbisogno energetico.

I cibi contengono proteine, carboidrati (zuccheri), lipidi (grassi), vitamine, sali minerali, oligoelementi: tutti in quantità diversa

Ciascuno di questi macronutrienti ha funzioni diverse nell'economia energetica, plastica e nella fisiologia del nostro organismo.

Secondo moderne linee guida gli alimenti sono divisi in sette gruppi.

CARNE, PESCE, UOVA: alimenti ricchi di proteine di elevata qualità, ferro e vitamina B

LATTE E DERIVATI: ricchi di calcio, proteine di elevata qualità e vitamina B

CEREALI E TUBERI: alimenti ricchi di zuccheri, vitamina B, ma con proteine di scarsa qualità

LEGUMI: alimenti che contengono ferro, vitamina B e proteine di media qualità

GRASSI DA CONDIMENTO: ricchi di grassi ed acido linoleico

ORTAGGI E FRUTTA fonti di Vitamina A (beta carotene) sono quelli di colore giallo arancio e verde scuro ad esempio carote, albicocche spinaci

ORTAGGI E FRUTTA fonti di Vitamina C quali la frutta acidula, Kiwi ed agrumi, e gli ortaggi a gemma: cavolfiore, pomodoro...

E' nozione ormai ben diffusa, anche se recentemente contestata come vedremo dopo, che il miglior approccio dietetico volto a garantire la salute e la prevenzione delle principali malattie cause moderne di morte sia la cosiddetta "dieta mediterranea" dal termine, curiosamente, coniato da uno studioso statunitense in riferimento alla dieta prevalente nei paesi che si affacciano sul bacino dell'omonimo mare.

Tralasciandone una descrizione approfondita, che rimandiamo alla consultazione di altri più autorevoli testi, ricordiamo solo che essa è ben rappresentata iconograficamente dalla cosiddetta piramide alimentare (peraltro non più esclusiva di questa dieta) e che prevede, in linea di massima, una ripartizione giornaliera di macronutrienti, con conseguente composizione alimentare, del 55-60% di carboidrati, 10-15% di proteine e 25-30% di lipidi.

La più corretta, moderna e diffusa ripartizione giornaliera dei pasti prevede poi, in rapporto alla quantità quotidiana di calorie totali, una COLAZIONE (15-25%), uno SPUNTINO MATTUTINO (5-15%), un PRANZO (25-30%), uno SPUNTINO POMERIDIANO (5-15%) ed una CENA (25-30%).

ALIMENTAZIONE E SPORT

Una corretta alimentazione nello sport migliora la performance, previene la comparsa di patologie e, aggiungiamo, educa ragazzi e giovani a sane abitudini dietetiche.

Iccus di Taranto, nel V secolo avanti Cristo, era un famoso atleta olimpico vincitore dei LXXXVII giochi antichi.

Secondo Platone era famoso per l'accuratezza con cui curava il proprio corpo: prima delle competizioni evitava l'attività sessuale e prestava estrema attenzione alla sua dieta. E' considerato il fondatore della dietologia sportiva!

E' ben noto come, a seconda dell'attività sportiva praticata, serva un carburante diverso.

In modo schematico: a riposo la produzione energetica è garantita per il 13% dal glucosio e per l'87% dagli acidi grassi, nell'attività di media intensità e modesta durata 50% dal glucosio e 50 dagli acidi grassi, in quella prolungata e di media intensità (maratona) 30% dal glucosio e 70 dagli acidi grassi, infine nell'attività di elevata intensità e breve durata (100m.) dal glucosio fino al 100%.

Bastano questi concetti, sia pur di massima, a far comprendere come la scelta degli alimenti

da parte dello sportivo debba essere oculata, e possibilmente guidata, ripartita nei periodi di allenamento, di gara, di vacanza, nelle fasi pre-gara, durante la gara e dopo la gara.

Molti sono gli schemi utilizzabili in questo senso e che non possiamo qui affrontare, basti la necessità di ricordare alcune regole generali.

L'imprescindibilità, comunque, di una dieta varia ed equilibrata.

La necessità di un congruo periodo di attesa tra l'alimentazione pre-gara e la competizione, 3 ore, e l'utilizzo di alimenti molto energetici, facilmente digeribili e quindi anche poco "costosi" dal punto di vista dell'energia necessaria alla digestione.

Il beneficio di un rapido apporto di carboidrati dopo intense prestazioni: quanto più il reintegro è vicino alla performance atletica tanto più efficace il ripristino delle "scorte".

Neppure l'attività fisica più gravosa richiede eccessive quantità di proteine nella dieta se non altro perchè il corredo enzimatico delle cellule non consentirebbe mai un'utilizzazione anabolica adeguata.

REIDRATAZIONE ED INTEGRAZIONI

Sono ben lontani i tempi in cui gli allenatori, o le regole di alcune discipline sportive, impedivano agli atleti di bere.

La sensazione di sete compare ben dopo l'inizio della disidratazione e basta una sudorazione pari al 2% del peso corporeo per provocare perdita di potenza e resistenza allo sforzo, attraverso un rallentamento dei meccanismi di produzione energetica per cui l'acqua è vitale.

Com'è noto la perdita di acqua dal nostro organismo avviene non solo attraverso la sudorazione ma anche con la respirazione e le condizioni ambientali, non solo caldo umide..., che ne condizionano velocità e quantità.

La priorità della reintegrazione è per l'acqua anche perché la bevanda addizionata con zuccheri o altre sostanze viene assorbita più lentamente: questo concetto è ben noto a chi "fabbrica" integratori e, in questo senso, la ricerca per la produzione di bevande efficaci, lecitamente, dal punto di vista energetico e ben assorbibili dall'intestino durante lo sforzo è molto avanzata.

Questa riflessione ci introduce nel mondo e nella galassia, così discussi e popolati, degli integratori.

Qualsiasi commento sul ruolo degli integratori alimentari non può prescindere dal fatto che una dieta variata, composta dai normali cibi del commercio, scelti fra i diversi gruppi alimentari, fornisce non solo calorie ma anche un'adeguata quantità di vitamine e sali minerali.

Per l'uomo sedentario o normalmente attivo l'integrazione è superflua, diversa è la situazione di sportivi dilettanti o professionisti che, sottoposti a rilevanti carichi di lavoro, possono trarre giovamento dalla supplementazione.

In questa relazione ci soffermiamo brevemente solo sulla reintegrazione, per lo più liquida, necessaria durante attività fisiche che superano, almeno, i 45-60 minuti, specie se si svolgono in ambienti od orari ostili.

E' necessario reidratarsi prima dell'insorgenza del senso di sete e utilizzare integratori con buone proprietà energetiche specialmente quando lo sforzo si svolga lontano dall'ultima assunzione di cibo.

Questo concetto può essere particolarmente utile da ricordare anche nel caso di pratiche sportive giovanili che si svolgono in orari a ridosso dell'impegno scolastico: l'impossibilità di un pasto completo quando lo sforzo è ormai troppo lontano dalla colazione, rende necessario l'utilizzo delle cosiddette razioni di attesa composte da bevande o altri prodotti solidi energetici.

In ogni caso, gli integratori vengano acquistati in farmacie o negozi di fiducia tenendo ben presente la chiarezza della loro composizione che, in molti casi, è accaduto essere arricchita da sostanze, sicuramente efficaci, ma dannose e proibite.

Quest'ultimo passaggio aprirebbe una serie di importanti riflessioni sull'abuso di queste

sostanze, dei farmaci e della sottile linea di confine tra un approccio compulsivo verso gli integratori ed il passaggio alle pratiche dopanti, ma per quanto interessante e stimolante, questo argomento ci limitiamo a citarlo.

ESISTONO ORIENTAMENTI SULL'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO PIU' RECENTI ED EFFICACI?

Ecco infine la domanda che ci siamo posti all'inizio a proposito dell'alimentazione dell'atleta.

E' ben vero che nel tempo si sono succedute, e sono state praticate, innumerevoli diete per gli atleti in varie parti del mondo e l'esperienza ormai mondiale e multietnica degli sport di squadra ha messo a confronto stili ed abitudini diverse, complicando non poco l'impostazioni di regimi alimentari condivisi.

Recentemente si sono affacciate nuove proposte, specie dagli USA, quali la dieta a zona, fortemente condivise e sostenute da atleti di alto livello.

Ma esiste veramente la possibilità che l'utilizzo di determinati alimenti, o macronutrienti, e in quantità diversa possa influenzare la prestazione sportiva?

Nei tempi antichi chi lottava mangiava carne di toro, chi correva di gazzella e la storia della dietologia è piena di diete dissociate, certamente terribili dal punto di vista psicologico e alimentare, dai dubbi risultati.

Confortati dal parere di illustri scienziati e da moltissime società medico scientifiche, noi riteniamo essenziale quello che abbiamo tratteggiato in questa relazione a proposito del primato della dieta mediterranea, dell'apporto di alimenti in quantità equilibrata e bilanciata in una dieta varia.

Non esistono evidenze scientifiche certe che l'apporto maggiore o minore di alcuni macronutrienti, zuccheri, grassi e proteine, possano condizionare la performance: la letteratura mondiale è ancora povera di elementi definitivi in questo senso.

Ci sono moltissimi dati sulle diete e le abitudini alimentari degli atleti, ad esempio, alle olimpiadi, da quelle antiche a oggi, ma ciò che è più evidente è la povertà di quelli definitivi e incontrovertibili.

E' indubbio che una corretta disciplina alimentare (ma quale è condivisa da tutti ?) ha un effetto positivo sulla performance dell'atleta, ma troppe domande sono ancora senza una risposta univoca.

Non c'è nessun alimento particolare che possa direttamente migliorare le prestazioni, se non forse come "placebo".

L'aspetto certamente più importante della dieta degli atleti di elite e "della domenica" è quello, quindi, di conformarsi alle linee guida di una corretta e salutare alimentazione quale quella consigliata dalle più importanti società medico-scientifiche in tema di prevenzione delle malattie, specie cardiovascolari.

Mantenere le buone abitudini e correggere quelle errate: del resto, lo sport deve essere, o dovrebbe, la massima espressione di salute e di vita.

Questa crediamo possa essere un'affermazione inconfutabile!