

Più forti più magri
di Maria Makarovic

Formato cm 16,5 x 23,5
Pagine 180
Illustrazioni circa 20 a due colori
Legatura brossura con alette
Prezzo € 16,00
Editore Mondadori

In libreria giugno 2007

Espressamente ideato e pensato per l'uomo, questo manuale aggiornato e completo nasce per fornire risposte alle esigenze maschili - molto diverse da quelle femminili - in fatto di dieta e forma fisica, offrendo i consigli più appropriati per migliorare il proprio aspetto e per raggiungere il benessere e una forma perfetta.

Incentrando il volume sulla dieta al maschile, come mezzo per ottenere una forma perfetta, l'autrice spiega come dimagrire senza troppi sacrifici e fornisce informazioni preziose e soluzioni efficaci per gli uomini che intendono combattere i chili in eccesso, proponendo metodologie specializzate e innovative, differenziate a seconda delle caratteristiche fisiche, delle età e dei disturbi analizzati.

Sovrappeso e obesità colpiscono oggi circa il 10% della popolazione adulta, con particolare incidenza tra quella maschile. Il volume illustra tutte le nozioni necessarie e i metodi vincenti per prevenire e curare questo ed altri tra i disturbi più comuni, con programmi ad hoc pensati per i bisogni più diversi: da chi desidera semplicemente mantenersi in forma a chi decide di smettere di fumare, o ancora a chi vuole tenere sotto controllo lo stress.

Le diete proposte sono studiate per le esigenze specifiche dell'uomo, con tabelle nutrizionali e ricette giorno per giorno, cui si affiancano disegni e box di approfondimento per comporre una guida pratica e insostituibile, indispensabile per raggiungere un completo equilibrio con il proprio corpo.

Maria Makarovic, laureata in medicina e chirurgia presso l'Università di Milano, si è specializzata in scienza dell'alimentazione con indirizzo dietologico e dietoterapico. È autrice di numerosi volumi dedicati al benessere della donna e negli Stati Uniti ha pubblicato *Doctor help me slim down* (iUniverse, 2002). Da circa vent'anni segue pazienti con problemi di sovrappeso e di cellulite; lavora a Milano e Gorizia e si occupa, oltre che di dietologia, anche di medicina estetica, avvalendosi di tecnologie all'avanguardia. Per Mondadori ha recentemente pubblicato *Più snelle più sane*, dedicato alla salute della donna. Ulteriori informazioni sul sito: www.makarovic.it

Il grasso addominale

Il grasso collocato a livello dell'addome (o grasso viscerale) è collegato alla sindrome metabolica, ovvero un tipo di malattie che si manifestano ingrassando (diabete, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, iperuricemia e ipertensione). Per valutare se il grasso addominale è ai livelli di attenzione si può innanzi tutto misurare da soli il proprio giro-vita.

Un uomo che abbia deciso di perdere peso dovrà comunque seguire un regime dimagrante molto diverso rispetto a quello di una donna che manifesti le medesime esi-

genze, poiché, come si è visto (v. p. 13), la dislocazione corporea del tessuto adiposo maschile, di tipo androide o addominale, è differente da quello femminile, di tipo ginoide o gluteo-femorale.

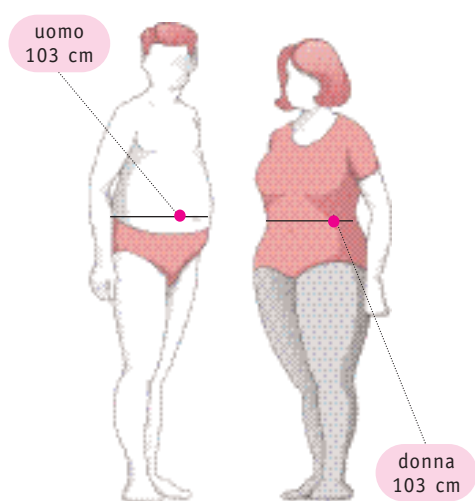
GRASSO VISCERALE E GRASSO SOTTOCUTANEO

Anche a parità di volume addominale, la distribuzione del tessuto adiposo avverrà in modo differente nell'uomo rispetto alla donna (v. disegno qui a lato).

Nell'uomo il deposito di grasso si verifica prevalentemente a livello intraviscerale, viceversa nella donna questo interessa soprattutto lo strato sottocutaneo.

Il grasso che si accumula nella regione addominale, conferendo alla figura la tanto odiata forma a mela nell'uomo e a pera nella donna, può infatti essere localizzato all'esterno della parete addominale nello strato sottocutaneo, oppure all'interno dell'addome.

Il disegno in alto nella pagina a fronte illustra con chiarezza l'anatomia dei depositi



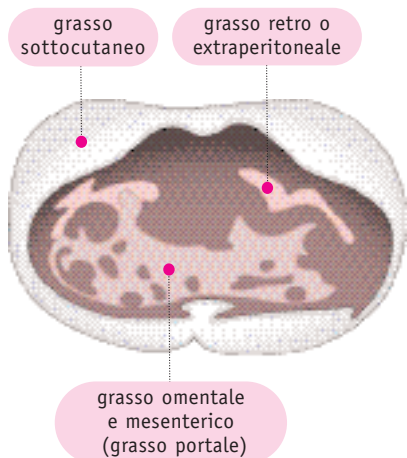
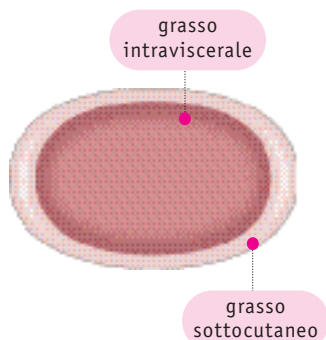
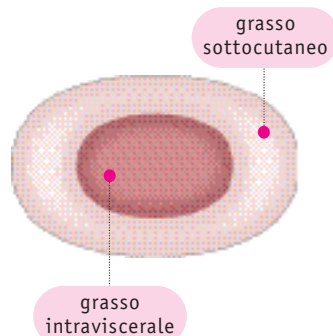


Immagine da RMN, ottenuta a livello della sezione ombelicale, del grasso viscerale e sottocutaneo.



Nell'uomo prevale il grasso intraviscerale.



Nella donna prevale il grasso sottocutaneo.

di grasso addominale. Nel grasso intraddominale, come si vede, è possibile distinguere tre componenti diverse: il grasso omentale, il grasso sottocutaneo e il grasso extraperitoneale.

Nel loro insieme questi tre tipi di grasso costituiscono il grasso viscerale addominale. Il grasso omentale e quello mesenterico formano il tessuto adiposo intraperitoneale o "portale", così denominato perché viene drenato dalla vena porta direttamente al fegato. I disegni riprodotti qui a lato illustrano un segmento trasversale dell'addome di un uomo e di una donna con volume addominale simile, quasi una "fetta" del corpo umano osservata dall'alto.

LA RISONANZA MAGNETICA

Per rendere più comprensibile la differenza nell'accumulo del grasso corporeo si utilizzano le immagini che sono state ottenute grazie all'indagine diagnostica nota come risonanza magnetica (RMN). Questa metodica consente il calcolo oggettivo e preciso delle aree e dei diametri relativi ai depositi di grasso a livello addominale. A seconda della localizzazione in tale sito, si avrà un diverso rischio patologico soprattutto nell'ambito endocrino-metabolico; l'uomo, infatti, sarà più predisposto a malattie come l'infarto e il diabete a causa di una

maggior quantità di grasso viscerale (v. p. 21). Questo grasso è metabolizzato più velocemente nelle diete dimagranti, ma è anche più pericoloso rispetto a quello sottocutaneo (più frequente nelle donne) in

alla diminuzione degli estrogeni, le cellule adipose tenderanno a distribuirsi nell'area addominale, aumentando anche per loro il rischio di malattie cardiovascolari.

Impegnarsi a seguire una dieta per recupe-

L'OBESITÀ ADDOMINALE E LE PATOLOGIE CONNESSE

L'obesità addominale, in particolare quella in cui prevale la massa di grasso viscerale, è strettamente correlata a una serie di patologie che indicano un rischio molto elevato di malattie cardiovascolari e cardiocoronariche. Questo tipo di obesità sembra associato a un insieme di fattori di rischio, come l'aumento di colesterolo e trigliceridi, le dislipidemie, il diabete non insulinodipendente, l'ipertensione, l'infarto e alcuni tipi di cancro.

quanto è correlato positivamente alle patologie summenzionate.

Dopo aver esaminato attentamente le immagini ottenute con la risonanza magnetica, risulterà chiaro che anche se un uomo e una donna presentano una circonferenza della vita simile, il loro tessuto adiposo sarà localizzato in punti diversi del corpo. Il sovrappeso in cui vi sia una componente viscerale diventa un indice di rischio per la salute e la longevità del soggetto maschile. Dopo la menopausa anche le donne potranno manifestare una distribuzione del grasso corporeo di tipo androide poiché, in seguito

MISURE ANTROPOMETRICHE E SALUTE

Va ancora una volta sottolineato che un eccesso di grasso viscerale (quello che circonda gli organi addominali) è potenzialmente dannoso per la salute.

Un esame semplice che ognuno può eseguire per valutare la propria soglia di rischio è la misurazione della circonferenza della vita, confrontando successivamente le proprie misure con quelle ottenute dagli studi scientifici. Un alto rischio per la salute è determinato dalla presenza di una circonferenza della vita superiore a: 101 cm per gli uomini 88 cm per le donne.

Se in seguito alla rilevazione delle misure antropometriche la circonferenza della vita è di 110 cm e quella dei fianchi di 95, con un rapporto superiore a 0,95, è consigliabile eseguire i seguenti esami di accertamento:

- 1) glicemia;
- 2) colesterolo totale e HDL;
- 3) trigliceridi;
- 4) acido urico;
- 5) pressione arteriosa.

È frequente ritrovare alterati questi parametri nei soggetti in sovrappeso. Si deve iniziare subito a dimagrire, ma non in modo drastico (un chilo alla settimana). Dopo circa un mese i valori tenderanno a rientrare nella norma.

LA LIPOLISI NELL'UOMO E NELLA DONNA

Durante una dieta dimagrante il grasso viscerale maschile diminuisce più velocemente del grasso sottocutaneo femminile. Perché? Durante il dimagrimento sia i neurotrasmettitori (adrenalina e noradrenalina) sia l'ormone chiamato cortisolo aumentano. Le cellule adipose (adipociti) più sensibili alla loro azione lipolitica sono quelle del grasso viscerale. Questo significa che in seguito a una dieta dimagrante i grassi di deposito nell'adipocita del grasso viscerale, i trigliceridi, saranno mobilizzati più rapidamente rispetto a quelli del tessuto adiposo sottocutaneo. Poiché, come già notato, nella donna il grasso viscerale è inferiore, in essa i cali ponderali a livello addominale saranno più lenti rispetto a un soggetto maschile. La dieta dimagrante di un uomo, quindi, sarà molto diversa da quella di una donna, in quanto dovrà tenere conto della maggiore quantità di grasso viscerale e del pericolo che questo comporta per il fegato nelle diete drastiche. L'uomo dovrà avere un maggiore apporto di calorie, poiché ne consuma di più a causa di un metabolismo più alto, e di proteine, che permettono di mantenere una buona massa muscolare e limitano l'accumulo

di grassi a livello del fegato (steatosi epatica). I trigliceridi prima di uscire dalla cellula adiposa vengono scissi in acidi grassi. Questi in seguito, per poter essere metabolizzati, affluiranno al fegato, dove causeranno una riduzione della degradazione (clearance) dell'insulina, ormone necessario per la regolazione del livello degli zuccheri nel sangue. A causa dei meccanismi di controregolazione degli ormoni e dei loro recettori (e cioè i siti dove tali ormoni agiscono), si verifica un aumento della concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia) e di LDL (il cosiddetto colesterolo "cattivo") e, di contro, una diminuzione di HDL (il colesterolo "buono"). L'aumento a livello del sangue dell'insulina (iperinsulinemia) può causare l'ipertensione, in quanto determina un aumento del sodio corporeo scambiabile, dovuto a un'alterata secrezione e resistenza al peptide atriale natriuretico (ormone secreto a livello della parete atriale del cuore che facilita l'eliminazione del sodio dal corpo). Questo spiega perché la persona con chili in sovrappiù, anche se riduce il sale da cucina, non ha grossi miglioramenti rispetto alla pressione, ma deve ridurre il peso.

rare il proprio peso-forma significa dunque preoccuparsi del proprio benessere fisico, diminuendo i rischi cardiovascolari, la glicemia e l'acido urico.

Ancora una volta è bene sottolineare che ridurre la circonferenza-vita è una cura che consente di evitare serie malattie.

I CUSCINETTI DI GRASSO SULL'ADDOME

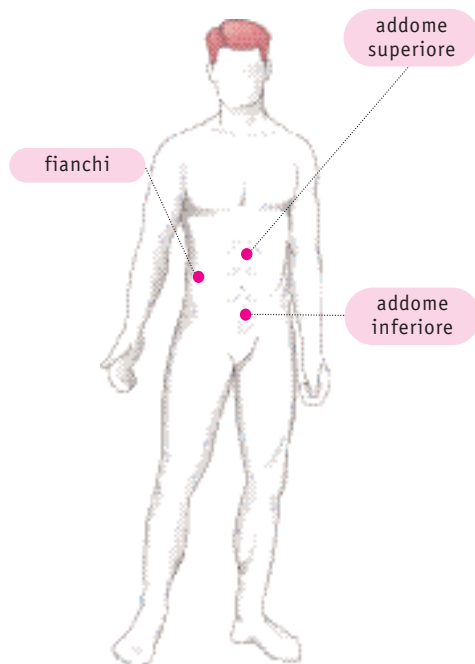
Esteticamente l'uomo è molto infastidito dalla presenza dei cuscinetti di grasso sottocutaneo localizzati nelle regioni della parete addominale anteriore.

In base alla zona del corpo dove essi si manifestano, si devono distinguere tre punti di localizzazione:

- 1) i fianchi;
- 2) l'addome superiore (la zona sopra l'ombelico);
- 3) l'addome inferiore (la zona sotto l'ombelico).

Tali depositi si formano a livello sottocutaneo e in genere si strutturano in seguito a un aumento ponderale, e più precisamente quando l'uomo supera di 5-8 kg il proprio peso-forma.

Se il peso eccessivo persiste per molto tempo – più di sei mesi – questo grasso



Localizzazione dei cuscinetti di grasso.

sarà più difficile da smaltire unicamente tramite la dieta e l'esercizio fisico.

LE DIFFERENZE FONDAMENTALI TRA UOMO E DONNA

Molti pazienti notano con rammarico che pur raggiungendo il loro peso ideale o andando addirittura sottopeso i cuscinetti non spariscono.

Si è visto come l'uomo a livello del piano trasversale addominale possieda una maggiore quantità di grasso viscerale rispetto alla donna. Questo grasso risponde più velocemente alla dieta dimagrante – uno dei motivi per cui l'uomo sull'addome dimagrisce più in fretta della donna – ma rappresenta anche un più elevato fattore di rischio per la salute, poiché affluisce direttamente al fegato ed è correlato positivamente all'infarto e alle malattie metaboliche.

Dal punto di vista estetico, invece, ciò che interessa maggiormente il soggetto maschile è il grasso sottocutaneo che, benché presente in quantità inferiori rispetto alla donna, in seguito all'incremento del peso corporeo tende ad accumularsi sull'addome e sui fianchi.

Nel soggetto femminile i depositi adiposi, localizzati in prevalenza dalla vita in giù, sui fianchi e sulle cosce, non si limitano

generalmente a evidenziare un problema estetico ma evolvono spesso in cellulite, con la conseguente comparsa di disturbi quali piedi freddi, formicolio e dolore alle gambe, ritenzione di liquidi negli arti inferiori, arrivando persino a provocare problemi ben più gravi come la tromboflebite, un processo infiammatorio della vena accompagnato da trombosi.

Nell'uomo, quando l'accumulo di grasso a livello addominale persiste troppo a lungo e non si riduce, bisogna risolvere il problema con trattamenti che prevedano terapie localizzate (v. pp. 152-153).

LE CAUSE DEI CUSCINETTI DI GRASSO SUI FIANCHI

Spesso, pur avendo raggiunto il peso-forma, molti uomini vogliono liberarsi di questo "difetto" estetico.

Negli uomini in soprappeso esiste una tendenza ad accumulare grasso e liquidi nella zona addominale a causa degli ormoni maschili (gli ormoni femminili favoriscono l'accumulo di grasso sulle cosce).

Per mantenersi in forma, sarà necessario seguire una dieta appropriata e fare quotidianamente almeno 10 flessioni. Sport consigliati: savate, arti marziali, box, kick-boxing, equitazione. Ottimi risultati si ottengono in particolare con l'utilizzo quo-

tidiano del crunch trainer (v. pp. 144-145). Inoltre, alcuni fattori possono predisporre al rischio: ecco i principali.

Alimentazione

In alcuni studi sperimentali si è notato che gli uomini tendono a consumare una maggiore quantità di cibi ricchi di proteine, grassi e sale. Ciò sarebbe alla base di un eccessivo apporto calorico, dal momento che un grammo di grassi fornisce 9 calorie, un grammo di proteine o di zuccheri ne fornisce 4, mentre il sale causa una maggiore ritenzione di liquidi.

Per risolvere il problema si deve cercare di ridurre il peso seguendo una dieta non drastica, possibilmente da 1600 calorie al giorno, che permetta di calare gradatamente meno di 1 kg alla settimana. Se occorre perdere più di 6 kg, è consigliabile rivolgersi a uno specialista.

Vino

L'alcol in generale fornisce calorie prive di sostanze di interesse nutrizionale; inoltre aumenta la sintesi dei trigliceridi, determinando anche l'insorgenza di steatosi epatica. Rende più difficile l'ossidazione degli acidi grassi e, a dosaggi elevati, ha un effetto lesivo sulle cellule del fegato (epatociti).

È necessario, di conseguenza, limitare la dose giornaliera a due bicchieri. È preferibile il vino rosso poiché è ricco di ferro e di sostanze antiossidanti che combattono l'invecchiamento cellulare. Berne quantità moderate aiuta la digestione e sembra che abbia una correlazione positiva con il colesterolo HDL.

Vita sedentaria

Chi aumenta di peso adotta generalmente un comportamento improntato alla pigrizia, che lo porta a dormire di più e a limitare al massimo ogni tipo di attività fisica che causi uno sforzo eccessivo. Di conseguenza la digestione diventa più difficoltosa e aumenta il fastidio dovuto al gonfiore addominale (meteorismo) che in genere si manifesta dopo il pranzo, solitamente accompagnato da stanchezza. Questa è dovuta al fatto che il grasso addominale pigia sul diaframma, muscolo che separa l'addome dai polmoni, impedendo delle corrette escursioni respiratorie e una buona ossigenazione diretta ai polmoni e al cervello. Per tale motivo si possono manifestare difficoltà respiratorie che si accentuano camminando. Più si sta seduti, dunque, meno i muscoli si esercitano e più ci si impigrisce.

Per ovviare al problema, se si è leggermente in sovrappeso è bene diminuire l'assun-

zione di carboidrati ai pasti, iscriversi in palestra e frequentarla due volte alla settimana. Tre volte alla settimana praticare jogging per 20 minuti. Chi è obeso deve camminare tutti i giorni almeno un'ora.

Fattori ormonali

Nel caso di ragazzi con costituzione fisica di tipo ginoide, non è raro che possano essere interessati da cellulite di tipo edematoso

IL TESTOSTERONE

È il principale ormone maschile, dotato di azione essenziale nello sviluppo dei caratteri sessuali e del sistema genitale.

Il testosterone esiste per il 98% circa in forma inattiva (cioè senza la capacità di innescare processi biologicamente interessanti), legato a proteine; solo il 2% è in forma attiva, cioè libera. Le analisi mediche rilevano solo il testosterone totale, non quello libero (la cui analisi è molto rara perché molto costosa). Avere il testosterone totale basso o alto in sé non significa nulla, a meno che non vi siano valori talmente bassi da far pensare a una patologia: un soggetto potrebbe avere meno testosterone totale di un altro, ma più testosterone libero e, quindi, una migliore condizione androgenica. Attenzione: alcune patologie (alcolismo, ipotiroidismo ecc.) e l'età fanno diminuire la percentuale di testosterone libero.

sulle cosce, zona che generalmente, nel maschio, è esente da tale disturbo. Questo avviene, con tutta probabilità, come conseguenza di un'eccessiva produzione di ormoni femminili, a discapito di quelli maschili, che causa anche negli uomini il caratteristico aspetto "a pera".

Per chiarire la situazione, sarà necessario

eseguire un dosaggio ormonale allo scopo di stabilire le percentuali di ormoni femminili e maschili (testosterone e prolattina) presenti nel sangue. Nel caso emerga uno squilibrio, sarà opportuno rivolgersi all'endocrinologo per la cura appropriata.

Nel sangue del soggetto obeso c'è meno testosterone.

Dieta per chi pratica attività sportiva

Gli uomini che frequentano le palestre o praticano uno sport si sottopongono volentieri a un programma impegnativo con lo scopo di aumentare la massa magra (i muscoli), di bruciare il grasso in eccesso e di

sentirsi più in forma. Spesso, però, dopo due o tre mesi di lavoro costante i risultati non sono quelli sperati: in alcuni casi i cuscinetti di grasso si sono accentuati, in altri la massa muscolare è aumentata ma non in modo proporzionale alla fatica. La maggior parte delle volte la causa di risultati così scarsi non è tanto un'alimentazione insufficiente ma un'alimentazione sbagliata. Uno degli errori più comuni consiste nell'assumere due o tre bustine di aminoacidi prima di iniziare l'esercizio fisico, oppure saltare il pasto quando si va in palestra durante la pausa pranzo e bere soltanto un caffè prima di tornare al lavoro. Chi pratica esercizio fisico con una certa regolarità può, nonostante tutto, ritrovarsi con le braccia flaccide, o sentirsi gonfio e avere spesso la nausea dopo l'assunzione di aminoacidi.

IL FEGATO E LE SUE FUNZIONI

Attraverso il fegato passano tutti i prodotti della digestione. Esso è un organo fondamentale per il metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine. I carboidrati provenienti dalla digestione sono trasformati e immagazzinati nel fegato sotto forma di glicogeno, che rappresenterà una scorta di energia a pronta disposizione in caso di necessità. Se l'utilizzo a scopi energetici di tale sostanza avviene in presenza di ossigeno, riguarderà il sistema aerobico; se avviene in assenza di ossigeno interesserà il sistema anaerobico e in questo caso vi sarà produzione di acido lattico, sostanza tossica che provoca dolore al movimento. Anche i lipidi forniscono energia, in caso di ulteriore richiesta, nelle attività aerobiche. Se l'organismo si trova costretto a ricavare energia dalle proteine, significa che la scorta di glucosio dei muscoli non era sufficiente o che è diminuita drasticamente come per esempio alla fine di una lunga sessione di allenamento.

I minerali necessari

L'atleta professionista richiede di una quantità di ferro maggiore di quella di cui necessita l'uomo normalmente (si aggira intorno ai 18 mg al giorno circa). Diete con un apporto inferiore alle 3000 calorie potranno

presentare una carenza di tale elemento. Nell'atleta la quantità di ferro assunta può risultare insufficiente non per uno scarso apporto ma a causa di un assorbimento ridotto dovuto probabilmente all'aumento della velocità di transito gastrointestinale o a una sua maggiore escrezione conseguente a una gastrite da stress, all'abuso di farmaci antinfiammatori o alla perdita di tale minerale con le urine.

La carenza di ferro provoca astenia (debolezza fisica), cefalea, ronzii auricolari, crampi muscolari, irritabilità, insonnia, fragilità delle unghie e dei capelli e secchezza cutanea.

Anche un assorbimento insufficiente di potassio può avere effetti negativi sull'efficienza fisica; i sintomi di una carenza di tale elemento a livello ematico sono, in particolare modo, stanchezza e crampi muscolari.

I DISTURBI LEGATI ALLA DIGESTIONE CHE INSORGONO DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA

L'efficienza atletica dipende anche da un'alimentazione corretta. Mangiare regolarmente, in modo equilibrato e a orari fissi significa prevenire le complicazioni gastrointestinali frequenti nell'atleta. Le più comuni sono qui descritte.

Pirosi e rigurgito

Sono dovuti al reflusso acido e/o alcalino verso l'esofago con una sua conseguente infiammazione. Bisognerà evitare di sdraiarsi dopo mangiato, diminuire o meglio abolire il fumo, eliminare dalla dieta i grassi, il cioccolato, l'alcol, la menta, il limone, l'aceto, il caffè e le bevande gassate.

Nausea, vomito, dolore o crampi epigastrici

Per evitare tali sintomi è sufficiente effettuare la gara o gli allenamenti 3 o 4 ore dopo il pasto, anche se non sempre tali tempi saranno sufficienti.

L'alimentazione dovrà essere costituita esclusivamente da carboidrati complessi, poche proteine e pochi grassi.

In alcuni casi l'atleta potrà accusare una nausea di riflesso dovuta all'assunzione prima della gara di zuccheri semplici, che possono dare origine a un'ipoglicemia, fortunatamente passeggera.

Stipsi

Questo disturbo può essere causato da un'eccessiva assunzione di ferro. In tal caso sarà necessario mangiare quantità maggiori di frutta, in modo particolare prugne fresche e kiwi.

CONTENUTO IN FERRO DI ALCUNI ALIMENTI**CIASCUNA PORZIONE FORNISCE LA DOSE GIORNALIERA CONSIGLIATA PER ADULTO NON SPORTIVO (4 MG)**

ALIMENTO	PORZIONE		
cacao in polvere	30 g	lenticchie secche	60 g
crostacei	37 g	mandorle	105 g
cuore	90 g	manzo conservato sotto sale (1 fetta)	37g
curry in polvere (1 cucchiaino)	5 g	manzo cotto	105 g
fagioli cotti (1 scatola piccola)	210 g	melassa	45g
fagioli e piselli secchi (1 tazza da tè)	75 g	pane bianco	240 g
		pane nero	250 g
farina bianca	210 g	pasta	300 g
farina d'avena	90 g	patate	360 g
farina di soia (2 cucchiai)	60 g	pesce fitto	360 g
farina integrale	120 g	piselli verdi	240 g
fegato, rognone (1 fetta sottile)	30 g	prugne secche	180 g
fichi e albicocche secche	90 g	sardine (1 scatola piccola)	105 g
fiocchi d'avena (1 scodella colma)	150 g	verdure crude	360 g
germe di grano	52 g	verdure cotte	360 g

Meteorismo

Il tempo che il gas impiega a transitare nell'intestino è di 30 minuti e, in condizioni fisiologiche normali, non si accumula facilmente. Nel caso in cui lo sportivo manifesti gonfiore addominale, la causa può essere dovuta a un'eccessiva ingestione di aria (nel 70% dei casi), alla difficoltà di digestione di alcuni alimenti, all'attività della flora batterica, agli scambi gassosi con il sangue. Questi fattori possono dar luogo a distensione, crampi addominali e flatulenza. Per ovviare al problema bisognerà fare in modo che il pasto antecedente alla gara non contenga fagioli, cavoli, cipolle, cetrioli, banane, meloni e carne di maiale.

L'importanza dell'acqua

L'atleta impegnato in attività intense può perdere con la sudorazione notevoli quantità di acqua e di minerali. Nel sudore sono contenuti alcuni minerali come il sodio, il cloro e il ferro. Le perdite, anche modeste, di acqua possono influire negativamente sulla prestazione fisica, sarebbe dunque opportuno reintegrare i liquidi prima ancora che l'atleta avverta la sensazione di sete. Oltre all'acqua assorbita dai cibi, l'atleta deve bere durante l'arco di tutta la giornata, limitando l'assunzione di liquidi durante i pasti a 1/4 di litro, per evitare un'eccessiva diluizione dei succhi gastrici e una permanenza troppo lunga del cibo nello stomaco.

REGOLE GENERALI PER L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

Questi consigli saranno utili per evitare i più comuni errori alimentari prima e dopo l'attività fisica. Si possono ottenere benefici immediati sia se si pratica sport per diletto sia se si lavora a livelli più impegnativi, come nell'attività agonistica.

Il giorno dell'allenamento

Prima colazione Se l'allenamento viene eseguito al mattino la colazione dovrà essere sostanziosa, e dovrà essere consumata almeno due ore prima. I cibi ideali saranno il tè zuccherato, le fette biscottate con marmellata o miele (senza burro), lo yogurt o il latte e la spremuta di arancia. Per esempio, prima dell'allenamento l'atleta potrà mangiare:

CONTENUTO IN POTASSIO DI ALCUNI ALIMENTI			
(MG DI POTASSIO PER 100 G DI SOSTANZA PRIVATA DEGLI SCARTI)			
albicocche	450 mg	indivia	350 mg
ananas	225 mg	lattuga	200 mg
arance	180 mg	lenticchie	700-1200 mg
asparagi	200 mg	melanzane	240 mg
banane	400 mg	pane comune	125 mg
carciofi	430 mg	pane integrale	250-350 mg
carote	300 mg	pasta	160 mg
cavoli e broccoli	400 mg	patate	400-600 mg
cavolini di Bruxelles	450 mg	pere	145 mg
cavolo verza	290 mg	pesche	200 mg
ceci secchi	800 mg	piselli freschi	400 mg
cicoria	400 mg	piselli secchi	1000 mg
ciliegie	260 mg	pomodori maturi	300 mg
cipolle	200 mg	prezzemolo	700 mg
fagioli secchi	1200 mg	prugne	170 mg
fave fresche	325 mg	riso	100 mg
fave secche	700 mg	sedano	280 mg
fichi	225 mg	spinaci	500 mg
finocchi	410 mg	uova	250 mg

LA BEVANDA IDEALE

Deve essere ipotonica, con un contenuto di glucosio di circa 2,5 g per 100 ml di acqua e una temperatura di 13°C. Si può bere una bibita fresca (massimo 250 ml) a piccoli sorsi senza che questa provochi crampi allo stomaco; il tempo di transito e di assimilazione saranno più brevi.

A casa potrete preparare una bibita con i seguenti ingredienti:

- 1 litro di acqua naturale;
- 1 cucchiaino di zucchero;
- la spremuta di un pompelmo.

Particolare attenzione merita l'assunzione dei liquidi sia prima sia durante la competizione: **prima della gara** occorre bere 400-600 ml di acqua o di bibite ipotoniche. **Durante la gara** sorseggiare (100-200 ml), sia nel corso della competizione sia nei momenti di pausa.

- 1 tazza di latte con 1 fetta di torta o 5 fette biscottate con 2 cucchiaini di miele o marmellata; **oppure**
- 1 tazza di tè zuccherato con 2 fette di pane con marmellata e 2 yogurt alla frutta.

Pranzo prima (3 ore) o subito dopo l'allenamento Il pasto potrà essere composto da carboidrati, per esempio da pasta o riso con un condimento leggero, e carne bianca o pesce, una porzione di ananas o frutti di bosco, 1 gelato; oppure 1 panino con prosciutto o bresaola, e frutta.

Spuntino 3 ore prima dell'allenamento
1 banana + 1 yogurt + 3 fette biscottate.

Cena dopo l'allenamento Il pasto dovrà aiutare a reintegrare i sali minerali persi

durante lo sforzo, quindi l'ideale potrà essere un minestrone di legumi e pasta, una porzione di formaggio non troppo grasso, del pane e delle verdure crude o cotte, oppure un minestrone di verdure senza legumi con cereali, carne o pesce alla griglia o cotti con pochi grassi, verdure, crude o cotte, e frutta.

Il giorno prima della gara La sera del giorno antecedente la competizione il pasto dovrebbe essere ricco di carboidrati, sono quindi consigliati pane, pasta e riso, importanti per accumulare glicogeno, la scorta energetica di pronto utilizzo dell'organismo.

Dopo la gara Saranno da preferirsi piatti a base di verdura, come i minestrone e le verdure cotte o crude, per riequilibrare le perdite idrosaline e alcalinizzare l'organismo. Inoltre sarà opportuno aggiungere cibi contenenti amido, quali il riso, le patate e i crostini di pane, e poche proteine (pesce o formaggio).

Vi sono inoltre delle regole sempre valide per chi pratica sport agonistico: durante la competizione o negli intervalli è consigliabile assumere un tè con zucchero e limone oppure dell'acqua con limone e zucchero o integratori con sali minerali; subito dopo la competizione è invece opportuno consumare cibi alcalinizzanti, come il latte, i datteri, le carote, l'ananas, le banane, le arance, tutti gli ortaggi e il pompelmo.

DIETA DELLO SPORTIVO PER PERDERE 3 KG IN UN MESE

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO
1° GIORNO	- 1 yogurt alla frutta - 2 albicocche o 1 pesca o 2 prugne	- 1 mela - 2 yogurt	- 1 piatto di ravioli al prosciutto - 1 piccola bistecca alla griglia - mezzo panino	- un frullato con 1 banana e 1 bicchiere di latte e 1 cucchiaino di zucchero di canna
2° GIORNO	- 250 g di latte - 4 biscotti	- 1 cestino di mirtilli o di lamponi - 2 yogurt	- 100 g di riso condito (con olio o pomodoro) - 3 fette di ananas	- 1 cestino di ciliegie o 2 arance
3° GIORNO	- 1 cappuccino - 1 brioche	- 2 kiwi - 2 yogurt	- pesce misto alla griglia - verdure alla griglia - 1 macedonia - 1 panino integrale	- 1 frullato con 1 cestino di fragole, 1 bicchiere di latte e 1 cucchiaino di zucchero di canna
4° GIORNO	- 1 caffè - 500 g di yogurt magro alla frutta	- 2 fette biscottate - 1 bicchiere di latte	- 1 piatto di gnocchi al pomodoro - 50 g di formaggio stagionato (grana)	- 1 pera
5° GIORNO	- 1 caffè - 250 g di latte - frutta a piacere	- 1 spremuta di pompelmo - 2 yogurt	- 1 piatto di tagliatelle ai funghi - verdura cruda a piacere	- 1 banana o 1 caco o 4 fichi
6° GIORNO	- 1 caffè - 2 yogurt	- 1 toast non farcito - 1 spremuta	- tortellini di carne o ricotta e spinaci in brodo	- 1 pesca o 1 pompelmo
7° GIORNO	- 1 cappuccino - 1 brioche	- 1 cestino di lamponi - 2 yogurt	- 100 g di pasta (con olio o pomodoro) - 1 fetta di nasello lesso - 1 piatto di radicchio	- 1 banana

	CENA	SPUNTINO
	<ul style="list-style-type: none"> - minestrone di verdure - 30 g di miglio - 2 patate arrostiti al forno senz'olio - 1 mela cotta 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 cestino di fragole o 1 grappolo di uva da 200 g
	<ul style="list-style-type: none"> - pasta e fagioli (100 g di pasta + 100 g di fagioli già cotti) - 100 g di tonno senz'olio - frutta 	<ul style="list-style-type: none"> - tisana di tiglio con 1 cucchiaino di miele, e limone a piacere - 1 yogurt
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pizza - verdure alla griglia 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 fette biscottate - 1 yogurt
	<ul style="list-style-type: none"> - spaghetti ai frutti di mare - 1 macedonia 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bicchiere di latte
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 orata alla griglia - 100 g di pane - mezzo ananas 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bicchiere di latte
	<ul style="list-style-type: none"> - 1 costata ai ferri - 1 piatto di patate - melanzane alla griglia 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 yogurt - tisana di tiglio con 5 g di miele
	<ul style="list-style-type: none"> - 100 g riso bollito (con olio o pomodoro) - 1 coscia di pollo lesso - 1 panino integrale - 1 yogurt magro 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bicchiere di latte

DIETA DELLO SPORTIVO

Oltre a un'alimentazione che stimoli al massimo l'efficienza fisica, può anche essere necessario per l'atleta perdere peso, senza però agire negativamente sulla massa muscolare e sulle funzioni metaboliche.

Nella tabella in questa pagina verrà fornito un regime alimentare di sette giorni adatto a chi pratica attività agonistica per dimagrire circa 3 kg in un mese con quattro ore alla settimana di allenamento.

Condimenti Salsa di pomodoro, alla quale è possibile aggiungere verdure a piacere.

Spezie e sale a piacere.

L'olio extravergine di oliva può essere consumato nella misura di quattro cucchiari al giorno.

Note I piatti più complessi (ravioli, pesce, spaghetti ai frutti di mare, tagliatelle ai funghi...) possono essere consumati al ristorante o acquistati già pronti.