

Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2433 del 12/10/2018

Dieta e sport: l'alimentazione non basta per fare i grandi campioni

"Dieta e sport" ovvero quale legame intercorre tra il rendimento agonistico e l'alimentazione? Ne hanno parlato oggi, al Festival dello Sport, la pluripremiata atleta Elisa Di Francisca, due ori olimpici nel fioretto e 7 mondiali, e l'ultramaratoneta Paolo Venturini, con al suo attivo imprese straordinarie come l'attraversamento dell'Australia in bicicletta. Con loro Antonio Paoli, professore di Scienze dell'esercizio fisico e dello sport all'Università di Padova, a mediare il giornalista della Gazzetta dello Sport Mario Salvini. Il problema della dieta degli sportivi non è certo nuovo, nasce già nell'Antica Grecia dove gli atleti avevano già scoperto la connessione fra sport e proteine. Ma se è pur vero che un'alimentazione corretta ed equilibrata è il sistema più adatto per soddisfare i bisogni degli sportivi, è anche vero che l'alimentazione da sola non basta a fare i grandi campioni, come ha spiegato in apertura Paoli.

Paoli ha spiegato come negli anni il rapporto fra alimentazione e sport sia notevolmente cambiato: "A inizio Novecento si è capito il ruolo fondamentale dei carboidrati, anche se il passo fondamentale sono state le biopsie muscolari degli anni sessanta, che ci hanno permesso di misurare il contenuto di glucosio nei muscoli, fondamentale per le prestazioni sportive".

Quindi le testimonianze dei due grandi campioni: due mondi diversi, quello del fioretto e quelle delle maratone, che richiedono preparazioni atletiche diverse. Per Elisa Di Francisca, da poco mamma ma già in forma perfetta, non esiste una dieta precisa: "Non seguo uno schema predefinito con l'alimentazione, preferisco variare". Per Paolo Venturini invece sono fondamentali i carboidrati che rappresentano la "benzina principale". Per entrambi è fondamentale poi l'allenamento: "Ci vogliono anni - commenta Venturini - per allenarsi, per raggiungere l'ottimale equilibrio muscolo scheletrico, nonché mentale", perché negli sport bisogna essere abituati a sopportare la fatica e il sacrificio, "gli sportivi devono riuscire a gestire il dolore" spiega Di Francisca.

Fondamentale poi, nella dieta dei due atleti e non solo nella loro, l'apporto proteico del parmigiano reggiano, come ha concluso Venturini: "Nelle gare a tappe, dove si corre in autonomia totale e bisogna portarsi tutto, uno dei prodotti più consumati, almeno dagli italiani, è proprio il parmigiano che, accanto al nutrimento per il corpo con il suo apporto proteico, rappresenta anche il nutrimento per la mente".

(at)