A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI**
info@oasiortopedia.it
(IMAGES: RED BULL CONTENT POOL/DUSTIN SNIPES, SUZUKI-RACING.COM, KTM/CUDBY-ARCHER, KAWASAKI.EU)

MOTOCROSS e ALIMENTAZIONE







ABBIAMO RICEVUTO ALCUNE MAIL DA PARTE DEI LETTORI DELLA RIVISTA CON LA RICHIESTA DI CONSIGLI CIRCA L'ALIMENTAZIONE DEL PILOTA NEL GIORNO DELLA GARA E DURANTE LA SETTIMANA. RITORNIAMO CON PIACERE SULL'ARGOMENTO.

Facendo un parallelo motociclistico, direi che il corpo umano con i suoi muscoli lavora come il motore delle motociclette e se finisce la benzina si ferma...
Il nostro carburante si chiama ATP e il corpo umano lo produce da solo trasformando gli alimenti che ingeriamo in zollette di ATP pronte per essere bruciate.
Il muscolo per compiere un lavoro ha bisogno di un continuo rifornimento di ATP che può essere paragonato alla benzina che alimenta un motore a scoppio.
Nel cibo troviamo tutto ciò di cui abbiamo bisogno, ovvero carboidrati, lipidi e proteine oltre ad acqua, sali minerali e vitamine. Una corretta alimentazione deve contenere nell'adulto circa 60% in carboidrati, 25% in lipidi e 15% in proteine.
Il destino biologico dei carboidrati è in gran parte rivolto a soddisfare le richieste energetiche dell'organismo e, in particolare quelle legate al lavoro muscolare, si ritrovano nella frutta, nel miele, nella canna da zucchero, nel latte e latticini, orzo e cereali, tuberi e legumi.
I lipidi sono presenti prevalentemente nell'olio di oliva e nei grassi animali: vanno assunti in modo da ottenere una equa ripartizione tra gli acidi grassi saturi (carni rosse, formaggi) e gli acidi grassi mono e polisaturi (prevalenti nei prodotti ittici, nei vegetali e nelle carni di tacchino e di pollo).
Dobbiamo poi considerare le proteine, molecole complesse che hanno una importante funzione nel sostegno del corpo umano, poiché sono come dei mattoni che collegati tra loro costituiscono un muro.
L'apporto proteico deve essere quotidiano poiché l'organismo non possiede delle riserve pronte all'uso, ma in questo caso deve procurarsele negli alimenti (ad esempio latte e uova sono gli alimenti che contengono il più elevato potere biologico). Un atleta ha bisogno di un apporto quotidiano di circa 1,7 grammi di proteine per chilo di peso corporeo ma, contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, un eccesso di proteine è negativo poiché può creare sovraccarico renale.
Come abbiamo detto, le proteine sono formate dagli aminoacidi, alcuni dei quali rivestono una particolare importanza nel soggetto sportivo: gli aminoacidi a catena ramificata (leucina, valina ed isoleucina).
Le concentrazioni degli aminoacidi a catena ramificata sono più elevate nel tessuto muscolare quando si compie un esercizio fisico e negli sforzi protratti diminuiscono la sensazione di affaticamento mediata dal triptofano che, venendo trasformato in serotonina a livello centrale, crea la cosiddetta "fatica". Le proteine si ritrovano in carne, uova, pesce, latte e derivati, così come nei legumi e





in alcuni cereali. Ancora oggi in alcuni ambienti si crede di poter magicamente trasformare un atleta mediocre in un campione semplicemente modificandone la dieta o alimentandolo con cibi speciali ed originali, questa è pura illusione. Non esistono, infatti, alimenti miracolosi capaci di moltiplicare le prestazioni fisiche; in realtà perché l'atleta dia il meglio di sé, va solo nutrito in modo razionale e proporzionato al suo dispendio energetico. Il regime alimentare di un atleta è importante, ma la qualità della prestazione sportiva dipende in gran parte dalle caratteristiche genetiche del soggetto e può essere migliorata efficacemente solo attraverso un articolato programma di allenamento che deve tener conto anche delle componenti psicologiche dell'atleta. Quindi non può trascurare neppure il suo rapporto psicologico, sociale e culturale con il cibo.

Una delle domande che viene posta più frequentemente è come essere in forma il giorno della gara, il regime alimentare gioca un ruolo di grande importanza nel determinare lo stato di benessere: il principio generale cui uniformarsi è che l'alimentazione deve essere equilibrata, bilanciata e, ove necessario, integrata (es. oligoelementi e sali minerali).

L'alimentazione di tipo mediterraneo è in grado di garantire ogni tipo di necessità metabolica dello sportivo.

E' importante considerare il tipo e la cronologia dei pasti in rapporto all'orario degli allenamenti e delle gare. Dal punto di vista qualitativo e quantitativo, il pasto pre-gara deve essere leggero, ricco di carboidrati e relativamente povero di grassi e proteine. Va effettuato almeno 2 ore prima dell'impegno agonistico.

Molta attenzione va posta anche al pasto successivo alla gara che deve costituire il primo elemento di ricostruzione delle riserve idro-elettrolitiche e delle scorte di glicogeno muscolare ed epatico: nello stesso tempo deve essere programmato in modo da evitare cibi e bevande che possano gravare ulteriormente sugli organi di depurazione come fegato e reni, che sono impegnati nello smaltimento delle sostanze tossiche accumulate durante la gara. L'alimentazione e lo stato nutrizionale rappresentano due elementi fondamentali per definire lo stato di benessere di un individuo.

CIBI CONSIGLIATI

- **PESCE:** consumarne anche tutti i giorni, o almeno 3 volte la settimana.
- **LEGUMI:** è preferibile consumarli come indicato sullo schema dietetico introducendoli nel menù giornaliero almeno 3 volte a settimana.
- **OLIO DI OLIVA:** è il condimento da preferire sia per le insalate che per cucinare i cibi, rispettando comunque le dosi consigliate.

CIBI DA LIMITARE

- eccesso di condimenti: burro, margarina, olio di semi.
- formaggio: consumarne non più di 2/3 volte le settimana, dando la preferenza a formaggi magri (per es. crescenza max 100 gr).
- latte e yogurt interi: preferire quelli scremati o parzialmente scremati; evitare latte intero, condensato, in polvere o panna.
- uova: consumarne n. 2 la settimana.
- carni: preferire le carni bianche alle carni rosse e comunque non consumarne sia a pranzo che a cena.
- riso e patate: provocano un veloce aumento della glicemia; possono essere consumati saltuariamente (max. 2 volte la settimana) utilizzando le alternative proposte a fianco di ciascun menù.
- vino: è da consumare in quantità non superiore a 1-2 bicchieri a pasto o cena e non il giorno di gare ed allenamenti.
- sale: evitare di eccedere nella salatura dei cibi ed eventualmente scegliere i prodotti alternativi in commercio.

CIBI SCONSIGLIATI

- bibite gassate, succhi di frutta non naturali, superalcolici, dolci, abuso di caramelle, cioccolata, cacao, frutta secca o sciroppata e dolciumi in generale.

