

**OLIMPIADI ALLE PORTE, CRESCE LA VOGLIA DI SPORT**

**(IRRINUNCIABILE PER 20 MLN DI ITALIANI). DOPO L’ALLENAMENTO,**

**PER MANTENERSI IN FORMA LA DIETA È… A PORTATA DI FREEZER**

* *In vista dell’arrivo dell’estate e a poche settimane dalle prossime Olimpiadi di Tokyo 2021, IIAS (Istituto Italiano Alimenti Surgelati) ha messo a punto – con la consulenza del Dott. Michelangelo Giampietro, esperto di nutrizione sportiva – un vademecum di consigli nutrizionali e menù ideali per gli atleti di 5 amatissime discipline sportive*
* *Sport e allenamento sono tra i trend positivi simbolo del 2021: quasi 1 italiano su 2, quest’anno, intende iniziare un’attività fisica. Che sia a livello agonistico o amatoriale conta per tutti, però, abbinare al movimento una dieta sana e bilanciata e, perché no, anche gustosa e facile da preparare, per massimizzare i risultati sportivi*
* *I prodotti surgelati, disponibili in ogni stagione, ricchi di proprietà nutritive e organolettiche del tutto analoghe ai freschi e facili da preparare, possono rivelarsi preziosi alleati di ogni regime alimentare… anche a prova di sport.*

**26 Maggio 2021** - C’è chi si sveglia all'alba per concedersi una corsa mattutina, chi non potrebbe vivere senza le partite di calcetto con gli amici, chi va in piscina anche dopo una faticosa giornata di lavoro e chi non salterebbe mai una lezione di zumba o pilates. Sono **oltre 20 milioni gli italiani che praticano sport**[[1]](#footnote-1) e, dopo il lockdown dello scorso anno, oggi lo amano ancora di più: **quasi** **3 su 5 hanno continuato a mantenersi attivi[[2]](#footnote-2) anche durante la pandemia** e circa 1 su 5 ha iniziato a farlo dopo il lockdown, riconoscendo all’attività fisica un valore irrinunciabile. Con la riapertura delle palestre e con le Olimpiadi di Tokyo alle porte – appuntamento sportivo per eccellenza – **IIAS (Istituto Italiano Alimenti Surgelati)** insieme al medico dello sport **Michelangelo Giampietro,** ha messo a punto un vademecum di **consigli nutrizionali** e **menù ideali per l’alimentazione di ogni atleta**, pensata ad hoc per gli sport più amati**.**

Per conquistare tonicità ed energia in vista dell’estate gli italiani devono infatti abbinare al movimento un’alimentazione corretta. Dunque, sì a diete sane ed equilibrate, ma anche veloci e facili da preparare col **supporto dei prodotti surgelati** – in primis ittici e vegetali – che possono rivelarsi **preziosi “alleati” di un regime alimentare bilanciato. Questo gli italiani lo sanno, come confermano** i dati di consumo di queste categorie merceologiche: solo nel 2019, nel nostro Paese sono state acquistate **ben 849.900 tonnellate** di prodotti “sottozero” (+1,3% rispetto al 2018), con **vegetali e ittici in pole position**, i cui consumi hanno toccato rispettivamente - nel canale Retail - le **228.000** **tonnellate** (+0,5% rispetto al 2018) e le **94.150 tonnellate** (+1,2% rispetto al 2018). Un trend decisamente positivo, che si è confermato anche nel primo quadrimestre 2020, in cui le vendite complessive di surgelati nel Retail hanno segnato un incremento straordinario del **+13,5%**.

Nell’ultimo anno, complice anche l’allarme Covid-19, **la salute è diventata una priorità assoluta per gli italiani:** dalla medicina di prevenzione allo sport, dall’alimentazione all’attività fisica, sono molti gli aspetti della vita quotidiana rivalutati dai nostri connazionali nel corso del 2020. **Al primo posto** campeggia **il benessere fisico, ritenuto imprescindibile da oltre 7 italiani su 10[[3]](#footnote-3).**

*“La recente pandemia, con tutte le sue restrizioni, ha fatto esplodere l’esigenza di sport come un bisogno naturale e imprescindibile e ha avvicinato ancora di più gli italiani alla cultura del fitness, del benessere e dell’attività fisica, che viene oggi concepita come ‘stile di vita’. Come sempre accade, l’arrivo delle Olimpiadi – quest’anno a Tokyo – accrescerà ancora di più questa passione. Ma ogni pratica sportiva, per dare i suoi frutti, deve sempre essere accompagnata da una corretta alimentazione, varia e bilanciata”* commenta **Giorgio Donegani, Presidente IIAS.** *“In questo scenario, i prodotti sottozero possono favorire il controllo delle quantità di cibo assunte e quindi anche delle calorie. Inoltre, consentono di seguire facilmente una dieta diversificata, garantendo la disponibilità di pesce e verdura in ogni periodo dell’anno, sono facili e rapidi da preparare, adatti quindi ad ogni dieta, anche a prova di sportivo”.*

Sport e attività fisica sono tra i trend positivi più diffusi nel 2021: **per quasi 1 italiano su 2 quest’anno sarà fondamentale iniziare a fare sport[[4]](#footnote-4)**. Un’ottima notizia, secondo **Michelangelo Giampietro, specialista in Medicina dello Sport e Scienza dell’Alimentazione,** che consiglia di curare in parallelo il regime alimentare: *“La buona riuscita di un programma di attività fisica è sempre frutto di 3 componenti fondamentali (escludendo la genetica): l’allenamento, l’alimentazione/idratazione e il riposo. Solo un atleta in salute può essere ben allenato e, attraverso l’allenamento personalizzato, migliorare le proprie capacità con ricadute positive nella fase competitiva. Il modello di alimentazione che ha il maggior riscontro positivo di evidenze scientifiche è la* ***Dieta Mediterranea****: via libera, dunque, ad un regime alimentare vario, in cui non deve mancare nulla. L’importante è prediligere una buona quota di carboidrati e proteine; sì all’olio extravergine di oliva, alla frutta e alle verdure, queste ultime anche in versione surgelata”.*

*“I prodotti sottozero –* continua **Giampietro** *– sono adatti alla dieta dello sportivo, per tanti motivi:* ***la praticità, la salubrità, la sicurezza garantita dalla catena del freddo****, oltre alla* ***totale assenza di conservanti****, in quanto è proprio il freddo a mantenerne intatte nel tempo le proprietà nutritive. Spesso, l’atleta si allena la sera tardi; vive da solo; ha poco tempo a disposizione per fare la spesa o cucinare: da questo punto di vista, i prodotti surgelati rappresentano una valida alternativa ai freschi, perché di più facile gestione. Infine, una curiosità:* ***l’integratore ideale per il post-allenamento è il minestrone all’italiana,*** *ricco di verdure, legumi, pasta o altri cereali, con parmigiano e olio a crudo. È consigliabile consumarlo almeno 2-3 volte a settimana, sia fresco che**in versione surgelata. Fare sport e seguire una dieta equilibrata non vuol dire rinunciare a qualche sfizio, però! 1 o 2 volte alla settimana, ad esempio, possiamo concederci senza problemi una bella pizza o delle gustose patate al forno (anche in versione sottozero) rimanendo in forma”*.

**IN FORMA COME UN ATLETA OLIMPICO? ECCO I CONSIGLI DA SEGUIRE PER LA DIETA IN OGNI SPORT**

Mancano solo poche settimane all’inizio delle Olimpiadi: la regina delle gare, quella che ogni atleta sogna fin da bambino, dopo anni di sacrifici e allenamenti. Ma per conquistare il podio, è sicuramente necessario **essere disciplinati e attenti anche a tavola,** lo stesso dicasi per gli atleti amatoriali, che mirano solo a sentirsi meglio fisicamente e a divertirsi,anche in vista dell’estate. Dagli sport di resistenza a quelli di forza, passando per quelli in cui precisione ed eleganza sono caratteristiche imprescindibili: se è vero che ogni disciplina ha le sue peculiarità, è altrettanto vero che per tutti l’alimentazione gioca un ruolo fondamentale.Con l’aiuto del dott. **Michelangelo Giampietro** – esperto di nutrizione sportiva – **IIAS (Istituto Italiano Alimenti Surgelati)** ha messo a punto **un vademecum di consigli nutrizionali e menù ideali** per chi pratica **5 amatissimi sport: la corsa, il nuoto, il tennis, gli sport da combattimento e la ginnastica artistica.**

*“Tra sport di lunga durata e di potenza non esistono sostanziali differenze di alimentazione nella fase di allenamento, anche se gli atleti che devono avere più masse muscolari (quelli della velocità, della forza e della potenza) dovrebbero aumentare un po' di più l’assunzione di proteine, mentre per quelli che si apprestano a fare una maratona o un triathlon è necessario un “carico” maggiore di carboidrati, soprattutto nei 3 giorni precedenti la gara. Anche negli sport di squadra, tipo il calcio o il rugby, c’è necessità di caricare i muscoli di glicogeno (la riserva di zuccheri nei muscoli e nel fegato). Come regola generale: nella dieta dello sportivo, si triplica-quadruplica il fabbisogno di carboidrati, mentre si raddoppia quello di proteine”* commenta il **dott.** **Michelangelo Giampietro**.

**#1. NUOTO: IN VASCA SI VINCE CON CIBI MOLTO DIGERIBILI E PASTI POCO ABBONDANTI**

Re degli sport acquatici - che in Italia sono tra i più praticati, dopo il calcio e la ginnastica in generale, con quasi 4 milioni e mezzo di “cultori” - **il nuoto vanta nel nostro Paese campioni olimpici di spessore**: da Novella Calligaris a Domenico Fioravanti, da Massimiliano Rosolino a Federica Pellegrini. Ma qual è la proposta alimentare più consigliata a questa categoria di sportivi, per il raggiungimento della massima prestazione?

*“In vasca, per le gare di velocità, la quota di proteine consigliata sale da 1 g per kg di peso corporeo desiderabile (per la popolazione moderatamente attiva) a 1,2-2 g per kg di peso corporeo, da assumere portando in tavola* ***prodotti ittici e legumi, freschi o surgelati****, oltre a carni bianche, formaggi e uova. Invece, per l’allenamento sulle lunghe distanze, meglio privilegiare l’assunzione di cibi ricchi di carboidrati come la pasta. Se si ha poco tempo a disposizione, ma si deve fare un allenamento ad alta intensità, è sempre meglio evitare un pasto troppo abbondante, troppo grasso e troppo ricco di proteine, prima dell’attività fisica. In generale, è importante che l’alimentazione che precede lo sforzo fisico sia costituita da alimenti facilmente digeribili e privilegi i carboidrati”* spiega **Michelangelo Giampietro**.

**#2. CORSA: MAGGIORE RESISTENZA CON I CARBOIDRATI, SENZA RINUNCIARE AGLI SFIZI OCCASIONALI**

Per i corridori, la dieta varia a seconda del tipo di gara da affrontare, ma in tutti i casi, anche in questa situazione i carboidrati giocano un ruolo fondamentale. *“I maratoneti possono arrivare a consumare anche 12 g di carboidrati per kg di peso corporeo desiderabile, con “solo” 1,2-1,5 g di proteine, di poco superiore a quelle assunte dallo sportivo amatoriale. Per gli allenamenti lunghi, inoltre, assumere moderatamente i grassi va bene; chi partecipa alle gare di velocità come i 100 metri, invece, non ha la necessità di caricarsi eccessivamente di zuccheri per aumentare le riserve di glicogeno muscolare, pur sempre necessarie per le gare veloci dai 200 metri in su. In generale, però, è importante che* ***la dieta del corridore sia varia e comprenda non solo i carboidrati ma anche le proteine dei prodotti ittici, delle carni bianche, delle uova e dei derivati del latte, oltre alle generose quantità di frutta e verdura.*** *E perché no, anche 1 o 2 sfizi alla settimana, come ad esempio una bella pizza o delle gustose patate al forno, anche in versione sottozero”* spiega il **dott. Giampietro**.

**#3. SPORT DA COMBATTIMENTO: UN MIX DI PROTEINE ANIMALI E VEG PER AVERE PIU’ ENERGIA SUL RING**

*“Pungi come un’ape, vola come una farfalla”* era la “filosofia” sul ring del mitico boxeur Muhammad Ali. Per poter essere forti ma agili, negli sport di combattimento c’è la necessità di una maggiore massa muscolare, ottenuta aumentando un po' la quota di proteine assunte, che non devono necessariamente essere animali ma possono essere anche vegetali. Via libera quindi ailegumi (anche in versione surgelata), insieme a carne, pesce e uova, senza dimenticare che anche i cereali contengono proteine**.**

*“Come fonte proteica, per lo sportivo in generale il pesce è eccellente, in quanto ha meno grassi delle carni (eccetto le carni bianche) ed è anche più digeribile. Lo si può consumare fresco o surgelato; la scelta è equivalente:* ***il pesce surgelato******presenta infatti lo stesso valore nutritivo di quello fresco****. In generale, tutti i prodotti ittici sottozero sono una fonte naturale di proteine nobili e acidi grassi anche omega-3, ma non mancano certo i micronutrienti come vitamine (A e D) e sali minerali (iodio e selenio), tanto quanto i prodotti freschi”* commenta **Michelangelo Giampietro**.

**#4. GINNASTICA ARTISTICA: A TAVOLA TANTA FRUTTA E VERDURE, MA GRASSI IN QUANTITA’ LIMITATE**

È lo sport estetico per eccellenza e chi lo pratica ha bisogno, in generale, di contenere il peso corporeo: ecco perché **la verdura** - che ha meno calorie fra tutti gli alimenti - **sicuramente** **non può mancare nella dieta di un ginnasta**. Sia cruda che cotta, sia fresca che surgelata.

*“Le verdure -* suggerisce il dott. **Michelangelo Giampietro** *- riforniscono l’organismo di acqua, fibra, vitamine e minerali. Se le compriamo ‘sottozero’, non abbiamo il problema della stagionalità. Inoltre, essendo state raccolte nel momento di massima maturazione e subito surgelate, le verdure sottozero conservano al meglio non solo le caratteristiche organolettiche e nutrizionali ma anche la stessa struttura e il sapore dei prodotti ‘freschi’ originali, fino alla data di scadenza”.*

**#5. TENNIS: CORRETTA IDRATAZIONE E SPUNTINI AD HOC PER ASSICURARSI IL MACH POINT**

Per giocare a tennis come Federer o Nadal, non basta mangiare la “tradizionale” banana, che tutti i tennisti sono soliti consumare, sbagliando, durante le pause del match e tra una gara e l’altra!

*“In generale, la dieta dei tennisti non necessita di grandi quantità di carboidrati. Poiché si tratta di uno sport di potenza, con movimenti veloci, e gli scambi di gioco per conquistare i punti sono brevi, meglio adottare una proposta nutrizionale bilanciata e abbondare con* ***frutta e******verdura, anche in versione surgelata,*** *adatta soprattutto per chi pratica questo sport in estate, quando si perdono molti liquidi. I carboidrati saranno sempre presenti in buona quantità, senza trascurare gli altri nutrienti – proteine e grassi – ma occorre solo incrementare queste due categorie di cibi. Nei cambi campo, come spuntini meglio prediligere albicocche essiccate, datteri, uva sultanina, biscotti e dolci da forno leggeri con pochi grassi*”. Inoltre*,* conclude il dott. **Giampietro** “*Mai trascurare l’idratazione. Tutti gli atleti, qualunque sia la disciplina praticata e qualunque sia il loro livello di prestazione, devono bere molto e fare sempre attenzione al loro stato di idratazione*”.

**Ufficio stampa IIAS c/o INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Livia Restano; [l.restano@inc-comunicazione.it](mailto:l.restano@inc-comunicazione.it) ; 345 400 0009

Elena Mastroieni; [e.mastroieni@inc-comunicazione.it](mailto:e.mastroieni@inc-comunicazione.it); 334 6788706

Simone Silvi; [s.silvi@inc-comunicazione.it](mailto:s.silvi@inc-comunicazione.it) ; 335 109 7279

1. Dati Istat 2017 [↑](#footnote-ref-1)
2. Indagine 2021 ASI (ASSOCIAZIONI SPORTIVE E SOCIALI ITALIANE) & SWG [↑](#footnote-ref-2)
3. Dati Rapporto COOP 2020 [↑](#footnote-ref-3)
4. Dati Rapporto COOP 2020 [↑](#footnote-ref-4)