**DALLA DIETA DEL MARINE ALLA DIETA DELLA PASTA**

**LA RIVINCITA DEL CARBOIDRATO NELL’ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO**

*Fichi secchi, zuppa d’orzo, vino di palma e aloe vera, bistecca, pasta:*

*alla scoperta dei “superfoods” che hanno spopolato sulla tavola degli sportivi… negli ultimi 2.700 anni.*

*La dieta iperproteica degli atleti dell’Antica Grecia e quella vegetariana dei gladiatori Romani.*

*La rinascita delle Olimpiadi e la “dittatura della bistecca” che ha dettato legge per 80 anni.*

*Da Montréal ’76 a Rio 2016: come la pasta ha conquistato il Villaggio Olimpico.*

*Le storie di pasta e carboidrati di Jesse Owens, Paavo Nurmi, Usain Bolt, Phelps e El Guerrouj.*

*E le testimonianze dei campioni di casa nostra in partenza per Rio.*

**Dossier per i media a cura di AIDEPI**

**Luglio 2016**

**FICHI SECCHI E CARNE, I CIBI “MAGICI” DELLE OLIMPIADI NELL’ANTICA GRECIA**

Per capire come si è arrivati al successo mondiale di un modello alimentare invece dell’altro, occorre fare un (lungo) passo indietro. Per tenere in forma fisica gli atleti ai tempi delle Olimpiadi nell’Antica Grecia, per circa 300 anni, va per la maggiore una dieta energetica basata su cereali, fichi secchi e formaggi molli. Finché rivela Diogene Laerzio, Pitagora, capostipite dei “nutrizionisti dello sport”, avrebbe per primo sottoposto gli atleti a un regime alimentare basato sulla carne[[1]](#endnote-1). Si narra che nel 500 a.C. **Milone**, leggendario lottatore vincitore di 7 Olimpiadi, mangiasse **10kg di carne (annaffiate da 8 litri di vino…) al giorno**. Verità o leggenda, gli atleti cercavano nella carne le caratteristiche magiche dell’alimento: si dava carne di capra ai saltatori pensando che trasferisse loro le prerogative “salterine” dell’animale. E ancora, carne di antilope ai corridori per la velocità, carne di bue ai lottatori per sviluppare colli taurini… Una tradizione durata a lungo e documentata, tra gli altri, da Pausania. Ma che trova diversi detrattori: il più famoso è il medico Galeno, che, nel 180 d.C., si lamenta degli atleti che si ingozzavano di “carne e sangue” e pensano solo a “*mangiare, bere, dormire e rotolarsi nel fango*”[[2]](#endnote-2).

**I GLADIATORI VEGETARIANI DELL’ANTICA ROMA**

A Roma i *Munera* e i *Ludi* *gladiatorii* battono in popolarità i Giochi di Olimpia. Ma **la dieta iperproteica non prende piede nel circo**: sembra infatti che i gladiatori avessero a che fare con la carne più nell’arena che a tavola. Lo conferma un recente lavoro di Fabian Kanz e Karl Grossschmidt, antropologi forensi austriaci che hanno **ricostruito la “dieta del gladiatore**” a partire dai resti di 67 combattenti rinvenuti in una tomba ad Efeso, in Turchia[[3]](#endnote-3). **Utilizzando** **metodi della polizia scientifica** per analizzare i componenti delle ossa, gli scienziati hanno rilevato percentuali di stronzio (elemento presente nelle proteine vegetali fornite dai legumi, nei cereali e nel latte) doppie rispetto alla popolazione del tempo che viveva nei pressi di Efeso. Di contro, basse percentuali di zinco (che si riscontra nelle proteine animali). Quella del gladiatore è una dieta funzionale e a suo modo “scientifica”, mirata ad avere ossa forti, resistenza al dolore e guarigioni rapide dalle fratture. Nel loro menù si trovano focacce dolci d’orzo e cereali per l’energia, infusi di fieno (con proprietà anaboliche e stimolanti), e bevande a base di frutta fermentata, per euforizzare e avvertire meno il dolore. Inoltre mangiavano cipolle e aglio, semi di finocchio, frutta e fichi secchi[[4]](#endnote-4). La sera prima degli incontri ci poteva essere qualche strappo alla regola, ma il loro piatto forte era la “*sagina*”, una zuppa d’orzo con legumi, bagnata con vino acetato e cenere. Non a caso, **Plinio li soprannomina “*Hordearii*”, mangiatori d’orzo**.

**… E QUELLA PROBIOTICA DEI TEMPLARI, CHE LI FA VIVERE 40 ANNI IN PIU’ DELLA MEDIA DEL TEMPO**

Espressione di paganesimo e corruzione, lo sport e i Giochi non hanno fortuna con l’avvento del Cristianesimo. Se Novaziano condanna “abbracci e prese indecenti”, la “sconfitta del pudore” e la “celebrazione della follia” da cui il buon cristiano “deve tenersi lontano[[5]](#endnote-5)”, il vescovo di Milano Ambrogio è fautore dell’editto per la cancellazione ufficiale delle Olimpiadi. Spariscono la ginnastica educativa e gli spettacoli atletici, ma nel Medioevo c’è la cavalleria a trasmettere i caratteri dell’olimpismo greco. Certo che il menù del tempo non aiutava a dimostrare il proprio valore in battaglia e nei tornei: un’alimentazione, almeno per le classi agiate, con **un surplus di grassi e calorie che innalza i livelli di colesterolo e trigliceridi** e provoca gotta, diabete mellito obesità**.** **Fanno eccezione i Templari**, che nella loro *regola* includono capitoli riguardanti l’alimentazione e l’igiene a tavola che non sfigurerebbero sulle tavole degli atleti di oggi. Parole d’ordine: varietà degli alimenti, pochi grassi, poca carne e tanti legumi, pesce e frutta fresca. Da bere, vino di palma diluito con aloe vera e acqua insaporita con agrumi per la vitamina C. Secondo uno studio italiano pubblicato su *Digestive and Liver Disiase*[[6]](#endnote-6), si tratta di una dieta amica dell’intestino, che permetteva ai Templari di superare spesso i 70 anni di età, circa 40 anni in più rispetto alla speranza di vita del tempo.

**1800: LA SCIENZA STUDIA IL LAVORO MUSCOLARE E SI DIVIDE SU PROTEINE E CARBOIDRATI**

Bisogna aspettare l’Ottocento per assistere ad un primo, vero approccio scientifico e razionale all’alimentazione applicata all’esercizio fisico. Nel 1842 il chimico Justus von **Liebig** scrive che “le **proteine** sono il principale substrato energetico per il lavoro muscolare”[[7]](#endnote-7), gettando le basi per le future diete iperproteiche per gli sportivi. Nel 1866, i colleghi Max von **Pettenkofer** e Carl von **Voit** giungono ad una conclusione opposta, e cioè che **glucidi e lipidi** sono i principali substrati energetici per il lavoro muscolare[[8]](#endnote-8). Una tesi ribadita, circa 60 anni dopo, dagli studi dei danesi **Christensen** e **Hansen**[[9]](#endnote-9) e che determinerà, a partire dagli anni ’70, la consacrazione dei carboidrati nella nutrizione sportiva.

**TORNANO LE OLIMPIADI, LA DIETA DEL MARINE DIVENTA GLOBALE. (MA NON PER OWENS E NURMI)**

Nell’era delle Olimpiadi moderne, per quasi 80 anni, l’immagine tipica - che dettava legge nell’alimentazione per lo sport - era quella dell’americano vincente e muscoloso, una sorta di “marine degli stadi”. E la sua arma segreta era: più proteine nobili. Nel 1909 **Jack London** lascia la testimonianza più celebre di questa scuola di pensiero con il racconto “*A piece of steak*”: il dramma del vecchio pugile King che fa stancare il suo giovane avversario per poterlo abbattere, al momento opportuno, con l' unico colpo che ha a disposizione, ma si scontra con il fatto che il suo sarà un colpo inefficace perché gli è mancato il nutrimento di una bella bistecca (non può più permettersela) prima dell’incontro.

Fino agli anni Settanta, anche in Italia, chiunque praticasse un po’ di attività fisica mangiava la stessa cosa: riso in bianco, bistecca e insalata. “*Pazzesco* - commenta **Michelangelo Giampietro**, nutrizionista e medico dello sport –. *Soprattutto sapendo che per digerire una bistecca potrebbero essere necessarie anche 3-4 ore… praticamente il momento peggiore lo si viveva durante una gara, quando il sangue che doveva andare ai muscoli per sostenere il lavoro fisico, poteva ancora servire per completare la digestione.”*

La dittatura della bistecca non vacillaneanche di fronte a testimonianze opposte e eccellenti come il campione olimpico per antonomasia, quel **Jesse Owens** tornato da Berlino ‘36 con 4 medaglie d’oro al collo, che prima delle gare mangiava solo pasta, fornitagli da un amico della Little Italy. O **Paavo Nurmi**, 12 medaglie olimpiche dal 1920 al 1928 nel mezzofondo e vegetariano ante litteram.

**DA ITALIA E SCANDINAVIA PARTE LA RIVINCITA DEI CARBOIDRATI…**

L’abbattimento della “dittatura della bistecca” in favore del “governo dei carboidrati” avviene a metà degli anni Settanta, dopo le Olimpiadi di Monaco ‘72. Sono stati gli esperti di nutrizione italiani a ribellarsi, convinti della serietà dei vantaggi della dieta mediterranea, imperniata sui carboidrati… e dell’assurdità di rinunciare alla propria identità gastronomica senza motivo. A rafforzare queste convinzioni, la crociata pro-carboidrati che veniva dal Nord-Europa, dove gli specialisti della nutrizione di Finlandia e Svezia giungono a conclusioni analoghe, iniziando a dare enormi quantità di zuccheri agli atleti prima di gare di lunga durata. Si tratta dello **schema Bersgtrom[[10]](#endnote-10)**, dal nome del medico degli atleti svedesi che lo ha ideato con l’obiettivo di aumentare al massimo la scorta di carboidrati nei muscoli prima di una gara di lunga durata. Dopo aver fatto allenare i campioni fino a esaurimento delle scorte di glicogeno (con allenamenti lunghi e intensi e una dieta povera di carboidrati), nei 3 giorni precedenti alla gara riduceva durata e intensità degli allenamenti e aumentava la quota di carboidrati nella dieta fino a valori estremamente alti (l’80% dell’intake calorico giornaliero). Contribuiscono a suscitare l’interesse verso questa rivoluzione alimentare i successi del mezzofondista Lasse Vìren, vincitore di quattro medaglie d'oro olimpiche a Monaco di Baviera 1972 e Montréal 1976 nei 5000 e nei 10000 metri piani.

**LA DIETA DELLA PASTA DI MENNEA &CO: ENERGIA PER IL CORPO E GRATIFICAZIONE PSICOLOGICA**

Il problema dell’approccio scandinavo è che la fase di riduzione dei carboidrati espone l’atleta a rischi per la salute e per i suoi muscoli proprio nella fase di allenamento più intenso. Criticità superata dalla scuola italiana, che agli atleti fornisce pasta, un “carburante” a più lento assorbimento e a più facile digestione. Con il vantaggio, anche psicologico, di un regime tutto in positivo: piacevole, familiare, goloso, quasi un premio. L’opposto rispetto a una dieta privativa, che chiede un sacrificio in più oltre ai tanti che già deve affrontare chi pratica lo sport da agonista. La conferma della validità di questa teoria arriva dai risultati di azzurri come **Pietro Mennea** (leggendari i suoi piatti di pasta al forno pre-gara), **Klaus Dibiasi** e **Paola Pigni**, che suscitano l’interesse degli addetti ai lavori internazionali.

**DA MONTREAL ’76 A NAGANO ‘98: COME IL PASTA CHEF CONQUISTO’ IL VILLAGGIO OLIMPICO**

La svolta arriva nel **1976 ai Giochi di Montréal**. Nel pieno della “rivoluzione della pasta”, un cuoco italiano viene per la prima volta ufficialmente accolto dalle cucine del pese ospitante. Un’eccezione incredibile alle abitudini del Villaggio Olimpico, tanto più che quel cuoco era lì solo per preparare la pasta. Un “valore aggiunto” riconosciuto fino ad allora solo alla bistecca.

Da allora la rincorsa è diventata un percorso in discesa: consigliati dai nutrizionisti, anche i grandi velocisti americani hanno cominciato a tradire la bistecca per gli spaghetti. E quindi è nata una tradizione, fino ad **Atlanta ’96**, quando il cuoco “pastasciuttaro” italiano è diventato istituzionale. E alle Olimpiadi invernali di **Nagano ’98**, accanto al cuoco italiano, c’è un cuoco giapponese a preparare spaghetti con sughi italiani tradizionali: vongole o amatriciana, aglio e olio e chi più ne ha, più ne metta.

**PASTA AMICA DELLO SPORT: LE CONFERME DELLA COMUNITA’ SCIENTIFICA INTERNAZIONALE**

La conferma che la pasta è indispensabile per chi pratica sport, anche a livello amatoriale, arriva con la **Dichiarazione di Consenso Scientifico “Healthy Pasta Meals”**, firmata da un comitato internazionale di 20 medici e scienziati della nutrizione e presentata in occasione del World Pasta Day 2015. *“il consumo di pasta* – si legge nel documento -  *è indicato per chi fa attività fisica e in particolare pratica sport. La pasta, come altri cereali, fornisce carboidrati ed è anche una fonte di proteine. Per avere una migliore prestazione fisica, può essere consumata scondita o con poco condimento prima di un allenamento oppure insieme ad altri cibi dopo aver praticato attività sportiva. Diete ad alto contenuto proteico e con pochi carboidrati sono sconsigliate per le persone attive.”*

Ed è di questi giorni la pubblicazione sulla rivista ***Nutrition and Diabetes*** di uno studio italiano[[11]](#endnote-11) che ha analizzato l’Indice di massa corporeo di 25mila persone, rivelando come il consumo regolare e moderato di pasta (in media circa 50 grammi di pasta al dì, o il 10% delle calorie giornaliere totali) non solo non farebbe ingrassare, ma renderebbe più in forma e più "magri" di chi, invece, ne limita i consumi.

**DA MICHEAL PHELPS A USAIN BOLT, TUTTI DICONO I LOVE PASTA**

La rivincita dei carboidrati e della pasta nella alimentazione dello sportivo conta ormai diversi testimonial eccellenti: **Michael Phelps**, con 22 medaglie olimpiche complessive il più grande nuotatore di tutti i tempi, ha affermato che mangiava 1 kg di pasta al giorno, in un regime alimentare da 12mila calorie: mezzo kg a pranzo e altrettanto a cena, momento in cui faceva scorta di carboidrati per l’allenamento del giorno dopo.

I carboidrati sono fondamentali anche nella dieta della tennista **Serena Williams**, che festeggia le sue vittorie con un piatto di pasta rigorosamente vegetariano. Mentre **Usain Bolt** ha dichiarato a GQ[[12]](#endnote-12) che nel suo pranzo non manca mai un piatto di pranzo pasta con manzo sotto sale. Nella dieta dell’uomo più veloce del mondo anche tanti spuntini di frutta (mango, ananas, mele) e per cena pollo arrosto e gnocchetti giamaicani a base di farina, acqua e sale. Il grande mezzofondista **Hicham El Guerrouj**, attuale recordman dei 1500m, del miglio e dei 2000m, ha dichiarato di amare così tanto spaghetti e lasagne che potrebbe fare da testimonial per la pasta italiana. Gli fa eco una delle rivali di Federica Pellegrini, la nuotatrice britannica **Rebecca Adlington**, 2 ori olimpici a Pechino 2008 e un bronzo a Londra 2012, che adora spaghetti al ragù e risotto.

**LA PASTA DEI CAMPIONI AZZURRI**

Va da sé che tra gli alfieri della pasta non possono mancare i campioni italiani di oggi in partenza per Rio 2016. **Federica** **Pellegrini** mangia molta pasta integrale, ricca di fibre e condita con del buon olio extravergine d’oliva. Mentre il suo intake proteico deriva soprattutto da legumi e pesce, specie quello azzurro, ricchissimo di Omega3 e depurativo. Tanta pasta tutti i giorni a pranzo e a cena anche per **Gregorio Paltrinieri** e per **Filippo** **Magnini**, che punta sull’energia “pulita” di un piatto unico condito con sgombro, noci e curry al posto del sale. Un piatto di pasta leggero e a pranzo, condito con pomodoro o olio e parmigiano, è nelle abitudini della ginnasta **Carlotta** **Ferlito**, per “caricarsi” prima dell'allenamento pomeridiano. Pasta lunch anche la campionessa di scherma **Rossella** **Fiamingo**, mentre la compagna di pedana **Arianna Errigo** fa il pieno di carboidrati il giorno prima della gara, per avere energia e recuperarla. La regina dei tuffi **Tania** **Cagnotto** mangia la pasta (se possibile al tonno) prima di una gara, perché facilmente digeribile e energetica. Pasta prima della gara anche per **Simone Giannelli**, palleggiatore dell’Italvolley e per **Flavia Pennetta**, indimenticabile vincitrice degli US Open 2015. I carboidrati sono carburante anche per i muscoli del pugile **Clemente** “*Tatanka*” **Russo**, che la pasta la mangia ogni giorno, a pranzo o a cena a seconda del tipo di allenamento e spesso anche in bianco senza condimenti. Fa bene, è buona e gratifica, specie se mangiata in famiglia: è il messaggio pro-pasta che accomuna lo squalo dello stretto **Vincenzo Nibali** (che sogna la pasta ‘ncasciata preparata dalla mamma) e il campione di canottaggio **Giuseppe Vicino**, che dei carboidrati non può fare a meno e crede che il modo migliore per assumerli sia con un bel piatto di pasta insieme alla famiglia.

**RIO 2016, 1.000 PIATTI DI PASTA AL GIORNO PER ATLETI E ADDETTI AI LAVORI**

E di pasta non sentiranno la mancanza gli atleti che ci rappresenteranno a Rio 2016. Saranno ben 2.700 i kg di spaghetti, fusilli, penne e rigatoni che verranno proposti a Casa Italia e nei punti ristorazione del Villaggio Olimpico. Sufficienti a proporre più di 1.000 piatti di pasta al giorno e a garantire un pieno di energia e leggerezza prima delle gare…

**Ufficio stampa AIDEPI**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Melania Rusciano Tel. 324 8175786 – m.rusciano@inc-comunicazione.it

Matteo De Angelis Tel. 334 6788708 – m.deangelis@inc-comunicazione.it

**Responsabile ufficio stampa e comunicazione AIDEPI**

Roberta Russo Tel. 342 3418400 – roberta.russo@aidepi.it

**NOTE**

1. <http://lamelagrana.net/wp-content/uploads/downloads/2012/03/Diogene-Laerzio-Vite-dei-filosofi-Libro-VIII-Pitagora.pdf> [↑](#endnote-ref-1)
2. Galeno, Ad Trasybulum, V, 878 [↑](#endnote-ref-2)
3. Lösch S, Moghaddam N, Grossschmidt K, Risser DU, Kanz F. “Stable Isotope and trace element studies on gladiators and contemporary Romans from Ephesus (Turkey, 2nd and 3rd ct. AD) - Implications for differences in diet”. PLOS One. 2014 [↑](#endnote-ref-3)
4. <http://www.ptonline.it/contenuti/489.html>; <http://www.romanoimpero.com/2009/06/i-gladiatori.html> [↑](#endnote-ref-4)
5. Noviziano, De Spectaculis, Introduzione, traduzione e commento, Ed. Dehoniane (Biblioteca Patristica, 37) [↑](#endnote-ref-5)
6. Francesco Franceschi, Roberto Bernabei, Peter Malfertheiner, Giovanni Gasbarrini “The diet of Templar Knights: Their secret to longevity?”, Digestive and Liver Disease 2014 Jul;46(7):577-8. doi: 10.1016/j.dld.2014.03.013. Epub 2014 Apr 18. [↑](#endnote-ref-6)
7. Von Liebig J. (1842) Animal Chemistry or Organic Chemistry in its Application to Physiology and Pathology Trans. Gregory W., Taylor and Walton, London) [↑](#endnote-ref-7)
8. Von Pettenkofer M. & Voit C. - *Betrachtung der 24 – stundigen Versuche bei Hunger and Mittlerer Kost mit Arbeit (1866) Z. Biol. 2: 537* [↑](#endnote-ref-8)
9. Christensen E.H. and Hansen O.V.  *Arbeitsfahigkeit und Ernahrung (1939 a) Skand. Arch. Physiol. 81: 160. Hypoglykamie, Arbeitsfahigkeit und Ermudung (1939 b) Skand. Arch. Physiol. 81:172*

 *Respiratoischer Quotient und O2 – Aufnahme (1936) Skand. Arch. Physiol. 81: 180* [↑](#endnote-ref-9)
10. M. Giampietro, “L’alimentazione per l’esercizio fisico e lo sport”, Il pensiero Scientifico Editore, Roma 2005 [↑](#endnote-ref-10)
11. G. Pounis, A. Di Castelnuovo, S. Costanzo, M. Persichillo, M. Bonaccio, A. Bonanni, C. Cerletti, M.B. Donati, G. de Gaetano and L. Iacoviello on behalf of the Moli-sani and INHES investigators “Association of pasta consumption with body mass index and waist-to-hip ratio: results from Moli-sani and INHES studies”, *Nutrition & Diabetes* (2016) 6, e218; doi:10.1038/nutd.2016.20 [↑](#endnote-ref-11)
12. <http://www.gq.com/story/the-real-life-diet-of-usain-bolt> [↑](#endnote-ref-12)