**Focus 1**

**PASTA, ALLEATA INDISPENSABILE DELLO SPORTIVO**

**IL NUTRIZIONISTA: “CARBOIDRATI IMMANCABILI NEL MENU DEGLI ATLETI”**

*La pasta e i carboidrati? Fondamentali nell’alimentazione di chi pratica attività fisica a livello agonistico o amatoriale.*

*Lo conferma Michelangelo Giampietro, specialista in medicina dello sport e in scienza dell’alimentazione.*

1. **Quanto contano i carboidrati nell’alimentazione di uno sportivo, professionista o amatoriale?**

È indispensabile che la dieta degli sportivi preveda una congrua quantità di carboidrati, semplici e complessi, da assumere prima, durante, e dopo l’allenamento e/o gara. Si tratta di una raccomandazione nota da anni e in sintonia con quanto indicato dalle maggiori organizzazioni scientifiche di nutrizione nazionali e internazionali, dall’American College of Sports Medicine e dai più importanti nutrizionisti sportivi internazionali.

1. **In particolare, qual è il ruolo della pasta nella dieta di un atleta?**

Pasta e cereali non devono mai mancare nei menù degli atleti che partecipano alle principali manifestazioni sportive internazionali. Questo perché rendimento in gara e durata della prestazione dipendono molto anche dal contenuto di glicogeno muscolare ed epatico e quindi dall’apporto di carboidrati con la dieta.

1. **Ci sono delle modalità di cottura e delle ricette particolarmente indicate per chi pratica attività sportiva?**

La pasta, soprattutto se di buona qualità, cotta al dente, e condita con condimenti leggeri e poco grassi, come un piatto di spaghetti al pomodoro con olio a crudo, risulta facilmente digeribile e quindi particolarmente adatta per l’alimentazione dello sportivo anche di alto livello. E, più in generale, per chiunque si sottoponga a impegni fisici e cognitivi di una certa intensità.

1. **C’è una relazione tra intensità di allenamento e fabbisogno di carboidrati?**

Assolutamente sì. Il fabbisogno di carboidrati aumenta proporzionalmente al crescere delle ore settimanali e all’intensità degli allenamenti, tra l’altro molto più di quanto aumenti in proporzione il fabbisogno proteico.

Il fabbisogno proteico della popolazione generale è infatti pari a poco meno di 1 grammo per ogni chilo di peso corporeo desiderato (p.c.d.). Quello degli sportivi sale fino a 1,5-1,8, massimo 2g. pro kg/p.c.d. Il fabbisogno di carboidrati, dai 2-3g pro kg/p.c.d. della popolazione generale, sale, nel caso degli atleti a 6-10g. pro kg/p.c.d... Ed è ancora superiore per atleti di discipline che prevedano uno sforzo particolarmente lungo e intenso (maratone, nuoto di fondo, triathlon, ciclismo su strada), che arrivano, nei giorni precedenti alla gara, anche a un consumo di carboidrati di 10-12 g/kg di peso corporeo desiderato.

Inoltre, pasta e cereali forniscono anche una buona quota di proteine vegetali. Nel caso della pasta, in media 13-14 grammi per 100 grammi di alimento.

1. **Cosa ha determinato la svolta “scientifica” in favore dei carboidrati nell’alimentazione dello sportivo?**

Facciamo un esempio: come in una macchina, anche il corpo umano ha un motore, che è la massa muscolare dell’atleta. L’energia che ingerisce con il cibo, invece, è il carburante. Va chiarito che i carboidrati e i grassi sono i nutrienti energetici per eccellenza, mentre le proteine hanno una funzione soprattutto plastica. Il comportamento più giusto è il rifornimento energetico tramite amidi, ovvero la pasta. Sarà più veloce la digestione e migliore la resa. Peraltro, i carboidrati richiedono meno ossigeno per fornire energia al muscolo. Il muscolo, normalmente, a riposo, ricava energia circa all’80% dai grassi. Con il movimento, tanto più se veloce e prolungato nel tempo, intervengono e diventano prioritari i carboidrati. Se la dieta è ricca di carboidrati, l’allenamento prolungato e costante aumenta, oltre all’apporto di sangue e ossigeno al muscolo, le riserve muscolari ed epatiche di carboidrati

1. **A chi va applicata subito la dieta “pasta più i giusti grassi”?**

A tutti i giovani atleti che per inesperienza o ignoranza degli accompagnatori rischiano di perpetuare scelte sbagliate. E che per migliorare le prestazioni sono esposti alla sirena – e ai danni – di chimica e farmacia, a cominciare dall’eccesso di integratori presi a caso. Mangiare giusto, invece, migliora le prestazioni e salva la salute. E la pasta, a modo suo, diventa così un gustoso antidoping.

**Ufficio stampa AIDEPI**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Melania Rusciano Tel. 324 8175786 – [m.rusciano@inc-comunicazione.it](mailto:m.rusciano@inc-comunicazione.it)

Matteo De Angelis Tel. 334 6788708 – [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

**Responsabile ufficio stampa e comunicazione AIDEPI**

Roberta Russo Tel. 342 3418400 – [roberta.russo@aidepi.it](mailto:roberta.russo@aidepi.it)