**LA RIVINCITA DEI CARBOIDRATI, UNA RINCORSA LUNGA 40 ANNI**

**1000 PIATTI DI PASTA AL GIORNO NEL VILLAGGIO OLIMPICO DI RIO 2016**

*Dopo decenni di egemonia della “dieta del marine” iperproteica, a Rio 2016 si sancisce la rivincita dei carboidrati nell’alimentazione dello sportivo. Saranno 2.700 i kg di pasta italiana in Brasile per atleti e addetti ai lavori.*

*La rincorsa inizia negli anni Settanta grazie ai successi degli atleti italiani votati alla “dieta della pasta”.*

*Che aprono le porte del Villaggio Olimpico allo “chef pastasciuttaro” (la prima volta a Montréal 1976).*

*Le conferme della comunità scientifica in un documento di consenso internazionale firmato da 20 esperti:*

*‘carboidrati indispensabili nella dieta dello sportivo, prima, durante e dopo la gara’.*

*Da Bolt a Phelps, a Serena Williams, Federica Pellegrini e Tania Cagnotto, tutti dicono ‘I love Pasta’.*

*Ma il primo Olympic Pasta Lover è stato il mitico Jesse Owens…*

Se è vero che alle Olimpiadi l’importante è partecipare, la pasta italiana lo fa in grande stile e conquista con merito la prima medaglia d’oro di Rio 2016. Saranno infatti **2,7 le tonnellate di pasta che verranno servite ad atleti e addetti a lavori dei Giochi brasiliani**. Sufficienti a preparare più di 1.000 piatti di spaghetti & fusilli al giorno per le 3 settimane di gare.

Che carboidrati (e la dieta mediterranea) abbiano un ruolo fondamentale nell’alimentazione dello sportivo, professionista o dilettante, lo conferma **Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport,** più volte responsabile sanitario delle squadre nazionali di varie discipline sportive ai Giochi Olimpici estivi: “*Il fabbisogno di carboidrati aumenta proporzionalmente al crescere delle ore settimanali e all’intensità degli allenamenti.* *Per la popolazione generale è di 2-3 g per ogni chilo di peso corporeo, ma nel caso degli atleti triplica (6-10 g. per kg). Ed è ancora superiore (10-12 g per kg nei giorni precedenti alla gara) per maratoneti, nuotatori di fondo, triatleti o ciclisti.”*

E pensare che guardando a **una decina di Olimpiadi fa** (almeno fino a Monaco ‘72) la situazione era completamente diversa. Allora **vigeva nello sport la “dittatura” della bistecca,** con i medici dello sport concordi nel basare l’alimentazione dello sportivo soprattutto sulle proteine nobili (v. Dossier Media). La chiamavano “**Dieta del marine**”, con un chiaro riferimento alla cultura alimentare dove la carne è da sempre al centro del menù. Oggi invece la scienza sconsiglia per le persone attive diete ad alto contenuto proteico e con pochi carboidrati. E non si contano le testimonianze dei benefici di una “dieta della pasta” per chi pratica sport. L’ultima in ordine di tempo quella firmata dal 20 medici e scienziati della nutrizione con la **Dichiarazione di Consenso Scientifico “Healthy Pasta Meals”**, presentata in occasione del World Pasta Day 2015. *“La pasta* - si legge nel documento - *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.”*

**DALLA DIETA DEL MARINE ALLO CHEF DELLA PASTA NEL VILLAGGIO OLIMPICO**

La rivincita dei carboidrati inizia negli anni Settanta grazie all’intuizione dei medici dello sport italiani, convinti dei vantaggi della dieta mediterranea, imperniata sui carboidrati, e dell’assurdità di rinunciare alla propria identità gastronomica. La pasta, in particolare, fornisce agli atleti un “carburante” a lento assorbimento, somministrabile in quantità maggiori rispetto agli zuccheri semplici. Grazie ai riscontri sul campo ottenuti da campioni del calibro di Pietro Mennea e Klaus Dibiasi, che attirano l’attenzione e la curiosità degli addetti ai lavori, in pochi anni la svolta: il **Villaggio Olimpico di Montréal ’76 accoglie per la prima volta uno chef della pasta nelle sue cucine**. 20 anni dopo, ad **Atlanta ’96**, il “cuoco pastasciuttaro” italiano è diventato istituzionale. E a Olimpiadi invernali di **Nagano ’98**, viene persino affiancato da uno chef locale alle prese con spaghetti e pennette.

*“Siamo orgogliosi che il simbolo della cultura alimentare italiana si affermi ancora una volta a livello globale –* **ha dichiarato Riccardo Felicetti, presidente del gruppo Pasta Aidepi** *- e diventi punto di riferimento per gli sportivi di tutto il mondo in una manifestazione importante come le Olimpiadi di Rio 2016. Confidiamo che la pasta porti fortuna ai nostri atleti olimpici e sia un buon viatico per un medagliere importate che faccia onore al nostro Paese…. La pasta rappresenta il valore aggiunto della dieta mediterranea e, se è vero che un corretto stile di vita inizia a tavola, la scelta di porre questo alimento al centro del menù olimpico smentisce ancora una volta il falso mito per cui la pasta fa ingrassare e non è adatta a uno stile di vita attivo. Invece, ci dicono gli esperti, è’ perfetta prima di un allenamento, se preparata scondita o con un condimento leggero, mentre dopo l’attività sportiva può anche essere consumata insieme ad altri cibi e con condimenti più sostanziosi”.*

**USAIN BOLT, MICHAEL PHELPS E JESSE OWENS: SE LAPASTA INCONTRA LE LEGGENDE DELLO SPORT**

Nomi eccellenti tra gli sportivi più grandi di tutti i tempi innamorati del nostro primo piatto nazionale: il recordman di medaglie olimpiche **Michael Phelps** ha dichiarato di mangiare 1 kg di pasta al giorno, mentre la tennista **Serena Williams** (vegetariana), ha sempre festeggiato le sue 4 vittorie agli Internazionali d’Italia con un piatto di pasta.

Anche nel menù di **Usain Bolt** figura la pasta (accanto a manzo sotto sale e frutta tropicale), mentre il grande mezzofondista marocchino **Hicham El Guerrouj** sostiene di amare così tanto spaghetti e lasagne che potrebbe fare da testimonial per la pasta italiana.

Ma forse le testimonianze più emozionanti (e insospettabili) pro pasta e carboidrati arrivano da due “miti” del passato: **Jesse Owens**,l’eroe di Berlino ’36,prima delle gare mangiava solo pasta, fornitagli da un amico della Little Italy. E **Paavo Nurmi**, leggenda del mezzofondo degli anni Venti, capace di vincere 12 medaglie olimpiche seguendo una dieta vegetariana, quando il modello alimentare iperproteico andava per la maggiore.

**LA PASTA OLIMPICA DEGLI ATLETI AZZURRI A RIO 2016**

Chi non fa mistero di amare la pasta e non nasconde che ne mangerà – anche tanta - a Rio 2016 sono i campioni italiani di oggi in partenza per le prossime olimpiadi. Porzioni abbondanti, sia a pranzo che a cena, per i nuotatori **Federica** **Pellegrini** (che preferisce quella integrale), **Filippo Magnini** e **Gregorio Paltrinieri**. Un piatto leggero a pranzo prima dell’allenamento per la ginnasta **Carlotta** **Ferlito** e le campionesse di scherma **Rossella** **Fiamingo** e **Arianna Errigo**. **Tania** **Cagnotto** la mangia prima della gara, perché facilmente digeribile e energetica.

**LE STORIE DI PASTA DI FLAVIA PENNETTA E GIUSEPPE VICINO**

Tra i motivi del successo della “dieta della pasta” tra gli sportivi c’è anche l’**aspetto** **psicologico**: oltre a far bene, dà una gratificazione superiore rispetto ad altri regimi alimentari. Per noi italiani, poi, la pasta è anche il piacere di stare in tavola e della convivialità. Se poi sei un campione dello sport, la spaghettata in compagnia per festeggiare una vittoria importante è quasi inevitabile. E pazienza se, per una volta, si esagera un po’. Lo sa bene **Flavia Pennetta**, che ricorda la spaghettata extralarge in famiglia per festeggiare la vittoria dello US Open 2015: “*eravamo a Brindisi, a casa dei miei genitori insieme agli amici e ci siamo ritrovati tutti intorno ad una padella enorme di pasta. Sarà stata almeno 1metro di diametro!*”. E anche il canottiere **Giuseppe Vicino**, campione del mondo 2015 nel 4 senza, che per prepararsi all’intenso sforzo fisico di gare e allenamenti ne mangia anche 400g al giorno, racconta l’epica scorpacciata al compleanno di un amico: “*nonostante l’avvertimento del cameriere, ordiniamo porzioni molto abbondanti come nostro solito. Siamo canottieri! Appena arrivano i piatti parte la sfida a chi ne mangia di più. Ho vinto io, 4 piatti e mezzo di pasta. Ne mangerei all’infinto!*”

**RIO DE JANEIRO, 6,3 KG PROCAPITE IL CONSUMO ANNUO DI PASTA DEI CARIOCA**

Ma in Brasile che accoglienza c’è per la pasta? Secondo i dati dell’International Pasta Organisation, con 6,3 kg pro capite all’anno è il 16mo Paese consumatore al mondo. Qui la pasta viene proposta come **classico primo piatto**, soprattutto al ristorante, ma “funziona” anche in versione più casual e popolare, come **contorno alternativo** al riso, per accompagnare le specialità locali. E’ **entrata in pianta stabile sulle tavole dei brasiliani** perché si prepara velocemente, **costa poco** ed è un alimento completo dal punto di vista nutrizionale. E il fatto che non ingrassa la rende **ideale per chi ama lo sport. In particolare il calcio e il surf**, le discipline più praticate in brasile per le quali i carboidrati a basso indice glicemico della pasta costituiscono un’ideale scorta energetica…Lo sa bene il **campione di surf Gabriel Medina**, il cui piatto preferito è la pasta al forno preparata dalla madre, con formaggio e ragù di pollo. Ideale per ritemprare le forze dopo ore in acqua e, dichiara Medina, perfetto da condividere con gli amici: “*quando so che ci sarà la pasta a cena, le chiedo sempre di preparare una teglia extra, perché i surfisti sono sempre affamati!*”

**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)