

Campioni a tavola

DI GIOVANNI CALORI, EQUIPE ENERVIT

Per conseguire il massimo dell'efficienza muscolare, gli atleti che praticano sport di forza o di potenza devono completare il loro fabbisogno proteico con un'integrazione specifica

I muscoli rappresentano il motore della performance sportiva e la loro efficienza dipende dalla capacità del muscolo stesso di adattarsi rapidamente agli stimoli dell'allenamento che oggi risulta essere sempre più intenso. Spesso, però, lo sportivo, soprattutto amatoriale, difficilmente adatta la propria alimentazione agli aumentati fabbisogni. Per conseguire il massimo dell'efficienza muscolare, gli atleti che praticano sport di forza o di potenza e, più in generale, tutti coloro i quali si allenano con l'obiettivo di aumentare la propria forza e/o massa muscolare, devono assumere quotidianamente una quantità di proteine, distribuite nei vari pasti della giornata, superiore rispetto a quella di un soggetto sedentario.

MUSCOLI IN MOVIMENTO

I muscoli, infatti, oltre che da acqua (circa l'80 per cento del totale), sono principalmente costituiti da proteine. Il processo fisiologico che permette al muscolo di recuperare e di aumentare la propria massa, inoltre, dipende dalla capacità della fibra muscolare di sintetizzare nuove proteine. Molte ricerche hanno dimostrato che lo sviluppo muscolare è direttamente correlato all'assunzione di proteine. Per giunta, per uno sportivo, è importante che alcuni processi biochimici siano velocizzati e questo è il compito di particolari proteine, gli enzimi; anche i neurotrasmettitori sono costituiti a partire da amminoacidi, così come la maggior parte degli ormoni è di natura proteica. Agli atleti può quindi essere utile com-

pletare il proprio fabbisogno di proteine e di aminoacidi attraverso un'integrazione specifica. Assumere integratori proteici, infatti, permette di fornire all'organismo aminoacidi, riducendo l'apporto di grassi saturi (presenti nelle carni, nel latte e nella maggior parte dei cibi che apportano proteine), di carboidrati e soprattutto di calorie. Alcune proteine, per esempio quelle isolate del siero del latte, inoltre, sono caratterizzate da una serie di parametri nutrizionali - valore biologico, rapidità di assimilazione, contenuto di aminoacidi a catena ramificata - ben superiori ad alcuni alimenti tradizionali.

PROTEINE SÌ, MA QUANTE?

Molto spesso sentiamo demonizzare le proteine, perché, si dice, sovraccaricano i reni e il fegato; a oggi, tuttavia, non esiste alcuna evidenza scientifica che dimostri come l'assunzione di alti dosaggi di proteine (anche 4 g per ogni Kg di peso corporeo) in un soggetto sano crei problematiche a livello renale o epatico.

Quel che è certo, invece, è che l'assunzione di molte proteine in una volta sola (per esempio più di 40 g) ne riduce l'assorbimento e di conseguenza l'efficacia. Il sistema migliore per assumere le proteine è quello di suddividerle in più momenti nel corso della giornata (vedi box). Se nel caso dei pasti principali, ovviamente, è sufficiente consumare alimenti proteici quali latte, yogurt, carni, uova e pesce, in altri momenti è senza dubbio più comodo assumere integratori di proteine in polvere o in barrette.



Una seduta di allenamento della Nazionale italiana di rugby

Sei pasti al giorno

La tabella che segue è stata studiata per il giorno di allenamento di un soggetto sportivo di 70-80 kg di peso corporeo.

- ◆ **A colazione: circa 30 g di proteine**
Latte o yogurt + un toast + un frutto e, se occorre, 20 grammi di proteine in polvere.
- ◆ **A pranzo: circa 25 g di proteine**
90-120 grammi di carne o di pesce con un'insalata + un frutto.
- ◆ **Un'ora prima dell'allenamento: 10 g di proteine**
Una barretta proteica.
- ◆ **Terminato l'allenamento: 20 g di proteine**
Proteine in polvere, meglio se isolate del siero del latte (*Whey Cross*).
- ◆ **A cena: 20 g circa di proteine**
Una frittata con 4 albumi + un uovo intero e verdura cotta + frutta.
- ◆ **Prima di andare a dormire: 15 g di proteine**
15 g di proteine in polvere a rilascio graduale (*Time Release*), associate a 3-5 grammi di aminoacidi a catena ramificata (BCAA).