



NUTRIZIONE ♥ SPORT: IL MATRIMONIO PERFETTO!

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Negli ultimi 10 anni si è assistito ad un aumento progressivo del numero di pubblicazioni e ricerche riguardanti la nutrizione applicata allo sport. Questo dato conferma *l'importanza di un'alimentazione adeguata al fine di garantire la salute dell'atleta*, oltre che *l'ottimizzazione della performance*, e dimostra come la *nutrizione sportiva*, ad oggi, rappresenta *un'area scientifica dinamica ed in continua evoluzione*. Nonostante l'argomento sia complesso ed articolato, è possibile identificare alcuni elementi chiave, necessari per comprendere gli aspetti più importanti relativi al rapporto nutrizione e sport (Thomas 2016):

- ✓ **Le esigenze nutrizionali dello sportivo seguono le dinamiche relative alla pianificazione dell'allenamento**, quindi a seconda del tipo di sforzo e dei carichi previsti dalla programmazione, è *necessario adeguare il supporto dato dalla nutrizione*. In base al tipo di disciplina, ad esempio, prima di sedute molto impegnative, è bene curare l'apporto energetico con una quota di carboidrati proporzionata alla durata ed all'intensità della stessa, viceversa nel caso di sedute più facili, come quelle definite di "scarico";
- ✓ **La pianificazione nutrizionale dev'essere personalizzata e disegnata rispetto alle necessità individuali dell'atleta**. Non è quindi soltanto la disciplina sportiva a dettare la struttura nutrizionale ideale per ciascun sportivo ma *sono soprattutto gli obiettivi che l'atleta si propone, a definire determinate scelte nutrizionali*. E' il caso della **gestione del peso corporeo**, una variabile che influenza la performance in molti sport (come ad esempio gli sport di endurance, quelli di combattimento e le discipline artistiche), in cui risulta fondamentale raggiungere standard ottimali, riferiti in maniera specifica alla composizione corporea, prima di affrontare gli impegni agonistici più importanti;
- ✓ **L'interazione tra allenamento e nutrizione permette di sviluppare adattamenti metabolici e funzionali necessari per raggiungere performance di alto livello**. Inoltre *tanto più elevato è il livello di specializzazione dell'atleta tanto più importante la sollecitazione su alcuni compartimenti organici*, questo aumenta il livello di stress psicofisico e la probabilità di infortuni. E' bene prevenire in tal senso, carenze nutrizionali, soprattutto nelle fasi salienti della stagione agonistica, curando l'apporto di tutti i nutrienti, soprattutto *vitamine e minerali*;
- ✓ **La quantità dei nutrienti assunti nello sport è importante tanto quanto il timing di assunzione** (cioè il momento più opportuno in cui assumere un nutriente piuttosto che un altro). Nello specifico la gestione dei pasti pre-post workout e la cura dell'idratazione durante la performance permettono allo sportivo di affrontare al meglio le sedute di allenamento, ottimizzando il recupero e riducendo così il livello di fatica;
- ✓ **La strategia nutrizionale dedicata alla performance dev'essere implementata partendo dalle necessità della disciplina, dalle caratteristiche ambientali nel quale si svolge la competizione e dalle esigenze specifiche dell'atleta**. L'obiettivo principale è quello di garantire una buona disponibilità energetica dall'inizio alla fine della performance, mantenendo ottimali i livelli di idratazione al fine di evitare cali della capacità prestativa;

- ✓ **L'utilizzo di integratori può rappresentare un supporto ideale per ottimizzare la pianificazione nutrizionale dello sportivo.** Il beneficio indotto non riguarda soltanto il *miglioramento della performance* ma anche e soprattutto la *salute dell'atleta* stesso.

Nonostante molti sportivi, specie quelli di livello amatoriale, siano particolarmente attenti e sensibili al tema che riguarda la corretta nutrizione, accade spesso che le esigenze legate agli impegni di lavoro ed i ritmi frenetici imposti dalla quotidianità, portino a trascurare questo aspetto fondamentale. In tal senso, i prodotti **Herbalife 24** consentono un *apporto equilibrato e completo di tutti i nutrienti*, garantendo *praticità e personalizzazione* nella preparazione: è possibile infatti modulare l'utilizzo dei diversi prodotti in base alle esigenze di ogni singolo atleta, rispettando anche le richieste imposte dal tipo di allenamento. In ultimo è bene sottolineare che ciascun lotto viene testato da un laboratorio indipendente, uno dei maggiori laboratori antidoping del mondo: Informed-Sport analizza non solo i prodotti ma anche il processo produttivo, visto che durante la produzione molte sostanze proibite finiscono accidentalmente nei prodotti per contaminazione crociata.

Bibliografia

Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Acad Nutr Diet.* 2016 Mar;116(3):501-28. doi: 10.1016/j.jand.2015.12.006.