

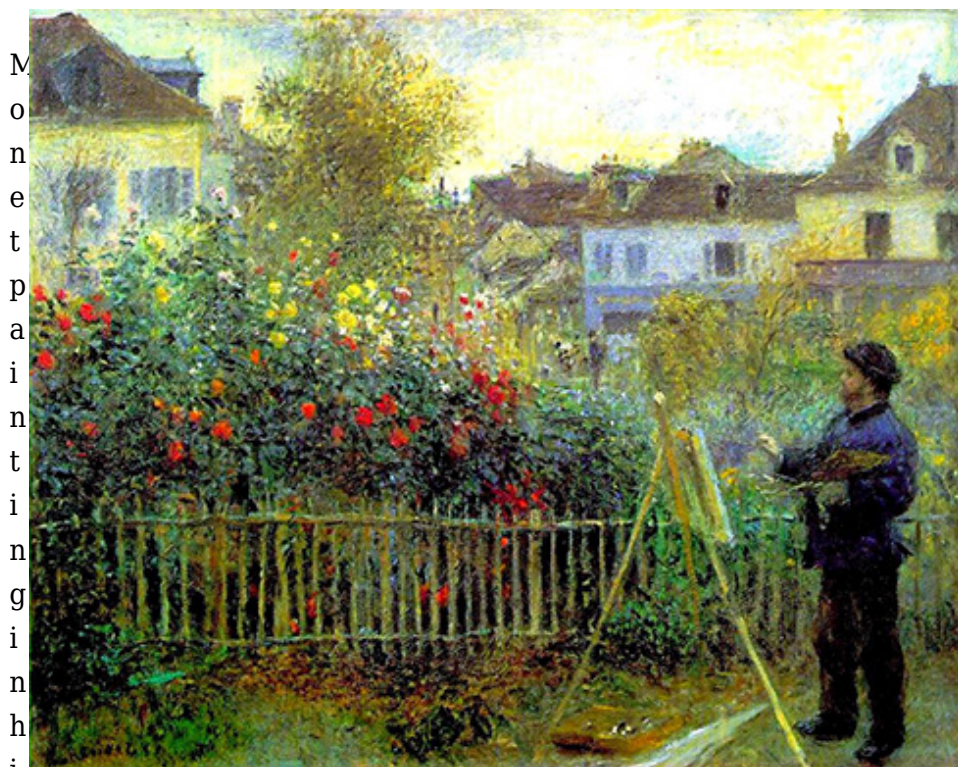
# Alimentazione: quale la migliore per lo sport?

*La regola generale è mangiare poco e spesso ma ogni sport ha le sue peculiarità*

SPECIALE AGOSTO - “Se mangi bene, puoi vincere. Se mangi male, perdi sicuramente”. Parola di Antonio Spataro, Direttore dell’Istituto di Scienze dello Sport del CONI di Roma. Il binomio sport e alimentazione è cambiato moltissimo nel tempo, soprattutto grazie ai passi da gigante della ricerca in questo settore. “Rispetto al passato si è persa l’attenzione nei confronti delle calorie da assumere. Si preferisce piuttosto considerare il timing, cioè la scansione degli alimenti da somministrare prima, durante e dopo l’allenamento” racconta Spataro, che continua con un esempio “un canottiere dell’Ottocento mangiava grandi quantità di carne, uova e burro nei tre pasti giornalieri. Adesso la dieta non deve essere così monotona e deve alternare tutti gli alimenti nel corso della settimana. Non esiste più l’idea che bisogna mangiare tanto. Bisogna mangiare poco e spesso”.

Non c’è una regola fissa che valga per tutti gli sport, perché alcuni sono più energivori di altri. Il nuoto, lo sci di fondo, il ciclismo e il canottaggio, per esempio, richiedono molta più energia della ginnastica artistica, dei tuffi o del pattinaggio. “Il comune denominatore tra tutti gli sport potrebbe essere l’importanza dello spuntino prima e dopo l’allenamento” sostiene Antonio Spataro, che specifica “prima di un allenamento sarebbe importante introdurre zuccheri semplici o complessi e grassi buoni e lo si potrebbe fare mangiando delle fette biscottate con miele o con marmellata e qualche noce e mandorla. Questo riduce l’assorbimento degli zuccheri e mantiene una costante energia durante tutto l’allenamento. Dopo l’allenamento, invece, lo spuntino potrebbe essere uno yogurt greco con frutta secca e cereali”...

[Vedi articolo](#)



M  
o  
n  
e  
t  
p  
a  
i  
n  
t  
i  
n  
g  
i  
n  
h  
i

s garden at Argenteuil - Auguste Renoir