

COMUNICATO n. 2524 del 12/10/2019

Greg Paltrinieri e l'alimentazione dei campioni

Sei, sette ore in piscina ogni giorno, per un totale di circa 18km percorsi. Per far funzionare la 'macchina Paltrinieri', la Ferrari dell'oro olimpico e dei quattro mondiali, serve tanta tantissima benzina di qualità e assunta con la giusta continuità: qualcosa come 10mila calorie al giorno. L'incontro del pomeriggio in sala Depero dedicato allo sport e all'alimentazione dei campioni si apre con i numeri impressionanti della dieta di Gregorio Paltrinieri. Un esempio da seguire nel metodo – che sostanzialmente è la base di una corretta e sana alimentazione – ma da tarare in base al proprio stile di vita da sportivo dilettante o amatoriale. Quello che mangiamo condiziona necessariamente la performance sportiva e in generale il benessere e la qualità della nostra vita. Una buona alimentazione in questo senso è un elemento fondamentale per migliorare le prestazioni al pari dell'allenamento. E anche nell'alimentazione, come negli allenamenti, ci vuole disciplina.

A spiegare e tradurre i numeri della dieta di Gregorio Paltrinieri ci ha pensato Maurizio Casasco - presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana - sottolineando come allenamento e alimentazione siano due fattori fondamentali per incidere sul risultato sportivo: “Oggi, l'alimentazione finalizzata alla pratica sportiva e all'ottimizzazione della prestazione è una tema chiave, grazie al fondamentale contributo della medicina e della scienza dell'alimentazione in termini di conoscenza degli alimenti e della loro integrazione e grazie anche alla disponibilità cibi di maggiore qualità”. Sulla stessa linea anche Antonio Paoli, professore di scienze dell'esercizio fisico e dello sport all'Università di Padova, che ha delineato la dieta ideale prima, durante e dopo l'evento sportivo. Naturalmente le variabili sono tante e molto dipende dallo sport praticato e dal tipo di prestazione. I carboidrati, come principale fonte di energia, la fanno ancora da padrone; altrettanto importanti sono i grassi, una volta tanto demonizzati (soprattutto il burro, che invece ha caratteristiche positive): “non si costruisce il muscolo con le sole proteine, servono anche calorie e quindi grassi”, sintetizza Paoli. Prima di una gara i grassi però vanno ridotti perché hanno bisogno di lungo tempo digestione; alla fine il buon piatto di pasta al pomodoro e parmigiano è sempre la soluzione migliore. Nel dopo gara vanno ricostruire invece le scorte energetiche dell'organismo. La ricetta pre gara di Casasco - che ha sottolineato anche l'importanza, al pari dell'alimentazione, del sonno, del riposo e del massaggio - si traduce in 60% carboidrati, 25% proteine, 15% grassi.

Nel suo intervento Casasco ha ampliato i termini del dibattito, parlando di sana alimentazione in senso più ampio, come base del benessere fisico generale, al di là della prestazione sportiva. Una buona nutrizione, unita ad un sano stile di vita, sono fondamentali nella prevenzione di alcune patologie. E la prevenzione deve iniziare fin dalla giovane età. Per questo sono importanti gli esempi degli atleti come Paltrinieri: “i grandi atleti per noi medici sono come la Ferrari, un modello perfetto da studiare, per poi costruire le '500, le macchine di tutti i giorni”.

Anche i migliori modelli sportivi ogni tanto si lasciano andare a qualche “peccato di gola”. Nel caso di Paltrinieri, ci sono i dolci, che si concede una volta a settimana, e la 'valigia dell'emigrante' che non manca mai nelle trasferte: quella con il parmigiano e altri alimenti fondamentali per sopravvivere alla pasta in bianco e al petto di pollo. Del resto, il cibo ha anche effetti positivi sull'umore. Il cibo italiano è così famoso e apprezzato perché si basa su carboidrati, che attivano il piacere.

