Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2968 del 14/10/2023

La tuffatrice trentina Francesca Dallapè e l'endocrinologo e nutrizionista Alexis Elias Malavazos protagonisti del talk “Mangio, dunque vinco"

L’alimentazione come fattore determinante per la vittoria

La tuffatrice trentina Francesca Dallapè e Alexis Elias Malavazos, responsabile dell'U.O. di Endocrinologia e del Servizio di Nutrizione clinica e prevenzione cardiovascolare dell'IRCCS Policlinico San Donato di Milano, sono stati i protagonisti del talk del Festival dello Sport “Mangio, dunque vinco", moderati da Cristina Marrone.

Nella gremita sala di Palazzo Geremia, la tuffatrice medaglia d’argento in coppia con Tania Cagnotto alle Olimpiadi di Rio 2016 ha raccontato il suo rapporto da sportiva con l’alimentazione e alcuni retroscena, rispondendo anche alle domande del pubblico presente.

“Nel corso della vita da sportiva - ha raccontato - siamo seguite da un nutrizionista che ci insegna a mangiare bene. Io ero molto fissata con la dieta, soprattutto a ridosso delle competizioni importanti, per riuscire ad essere più leggera possibile ed affrontare la gare con meno pensieri. Mangiavo correttamente anche nei fine settimana in cui ero libera perché in fin dei conti siamo sempre atleti. Nella mia vita attuale sono molto meno rigorosa, ma seguo comunque un regime alimentare in cui la priorità è mangiare nel migliore dei modi, abbinando tra loro carboidrati, proteine, vegetali”. Qual è dunque la colazione di una campionessa? Francesca Dallapè ha raccontato che è composta da latte e caffè, pane con prosciutto e formaggio, una fetta di torta fatta in casa e frutta, prendendosi il tempo necessario.
Malavazos ha ribadito quanto sia importante dedicare tempo e qualità all’assunzione di cibo e che l’educazione alimentare è la base fondante per tutti, atleti e non, da apprendere già nelle scuole.
Il “cosa mangiare” dipende molto dallo sport che si pratica. Sicuramente in uno sport con alto dispendio di energia deve corrispondere un altrettanto elevato apporto calorico, ma l’abbinamento più completo è rappresentato da pasta e legumi, come lenticchie, ceci, piselli. La pasta si può assumere anche la sera in quanto alimento ad alta digeribilità. Prima degli allenamenti serali è consigliata una buona e costante idratazione, oltre a del buon pane di qualità dei panifici specie se composto da varie tipologie di grani, in quanto più salutare e meno raffinato. Da evitare i cibi altamente processati, come merendine e snack.
Il medico ha poi affrontato la tematica dell’essere vegani nel mondo dello sport e ha ricordato come gli amminoacidi contenuti nelle proteine vegetali contribuiscono comunque alla costruzione di massa muscolare. Non si può dimenticare l’importanza dell'idratazione. È una forma di alimentazione fondamentale in qualsiasi momento della giornata e sono sufficienti 20 ml ogni ora per cambiare le prestazioni di cervello, muscoli e tessuti.

(GF)