

Il pieno? Sì grazie!

Sono carboidrati e grassi a riempire quotidianamente il nostro serbatoio. In diverse quantità, a seconda dell'intensità di gioco. Ecco come scegliere quando e cosa mangiare

CAROLINE WOZNIACKI,
DANESE, 25 ANNI, È NUMERO
11 DEL RANKING WTA



DI LAURA GOGIOSO

La ricerca dell'alimentazione perfetta appassiona l'opinione pubblica e, anche in ambito sportivo, sempre di più sono le ricerche indirizzate a determinare la dieta ottimale per ciascuno sport.

Ciò che "l'atleta mangia e beve può influenzare la salute, il peso e la composizione corporea, la disponibilità di substrati durante l'esercizio, il recupero e infine la performance" come ha indicato già nel 2000 l'*American College of Sports Medicine*.

In tutto questo fermento i tennisti non sono stati a guardare, indirizzando comportamenti alimentari e fornendo più o meno volontariamente indicazioni nutrizionali che da personali sono diventate generali. Ecco allora la scelta "gluten free" di Djokovic, sinonimo di vittoria, potenza e resistenza. Ancora, la dieta vegan di Serena, muscoli in evidenza da fonti vegetali. Il recente trionfo delle nostre italiane a Flushing Meadows metterà l'accento sull'alimentazione mediterranea?

In tale contesto è davvero difficile orientarsi e scegliere la propria alimentazione senza necessariamente cavalcare un'onda emozionale.

Il tennis è uno sport che dal punto di vista energetico richiede un impegno a carico sia del sistema anaerobico che aerobico e che, tradotto in nutrienti, prevede un consumo di carboidrati nella fase anaerobica ad alta intensità e di grassi della fase aerobica di recupero fra un punto e l'altro. Alle proteine è riservato un ruolo prettamente plastico, di sostegno al comparto muscolare. Un errore comune è quello di ritenere che sia necessaria tanta energia a prescindere,

affermando che i carboidrati ne siano a tutti gli effetti l'unica fonte. Ecco allora che dalle sacche escono cibi improbabili, come barrette di cioccolato, patatine, snack di vario tipo.

La scelta del substrato energetico è direttamente correlata all'intensità dello sforzo, e per capire bene questo concetto pensiamo di essere in allenamento: la durata dello scambio dipende da diverse variabili, fra cui la nostra bravura, l'intensità percentuale con la quale abbiamo scelto di allenarci e la superficie. Se siamo molto bravi e colpiamo in serie un numero molto elevato di palle con grande intensità, impegneremo il sistema anaerobico significativamente di più rispetto a un giocatore di livello più basso, che colpisce più piano e che interrompe presto lo scambio. Nel primo caso avrò consumato in percentuale una quantità maggiore di carboidrati rispetto all'altro giocatore, per il quale la bassa intensità dell'esercizio ha indirizzato il metabolismo verso la componente aerobica.

Il "pieno" di carburante dei due giocatori relativamente all'impegno fisico sarà quindi diverso, sia in quantità che in qualità: **il tennista di livello più alto potrà prevedere nel suo piano nutrizionale un maggior quantitativo di carboidrati rispetto al collega meno bravo**, ma per entrambi la scelta degli stessi dovrà rispettare la regola secondo cui prima dell'attività fisica è necessario preferire cibi ad indice glicemico medio-basso, riservando quelli a maggior impatto glicemico per il post-allenamento. **Seguire una dieta, sia essa vegan, gluten-free o mediterranea, sbilanciata da questo punto di vista, non permette di ottimizzare la performance**, influenzando negativamente sulla tenuta sia fisica che mentale.