

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

SPORT E NUTRIZIONE, I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Le strategie nutrizionali possono migliorare le performance degli atleti e il recupero dopo una gara o un allenamento. È la posizione dell'Academy of Nutrition and Dietetics, dei Dietitians of Canada e dell'American College of Sports Medicine. Nel documento "Nutrition and Athletic Performance" le tre organizzazioni professionali pubblicano le nuove linee guida in materia. Si occupano della qualità dei cibi solidi e liquidi, della loro quantità e del momento del consumo, per l'allenamento e la competizione sportiva.

Prima di tutto, gli esperti invitano gli atleti a rivolgersi a dietisti professionisti e a richiedere un programma personalizzato. Inoltre, poiché le necessità degli atleti non sono statiche, i programmi dovrebbero essere cambiati nel tempo. Si dovrebbero considerare le necessità dovute all'allenamento giornaliero, intenso o leggero, e gli scopi a breve e lungo termine di ogni atleta. Inoltre, occorre individualizzare i programmi nutrizionali, tenendo in considerazione la composizione corporea dell'atleta. Le preferenze personali e il benessere sono altri fattori da tenere presenti nel definire un programma.

Nelle linee guida si esaminano le necessità riguardo a carboidrati, proteine, grassi, micronutrienti, ma anche rispetto al consumo di alcool e caffeina. Per ogni gruppo di alimenti si prende in esame la fonte, la quantità, il momento del consumo. Vengono proposte raccomandazioni per la nutrizione dell'atleta quando il clima è caldo o freddo, e per lo sportivo vegetariano.

Riguardo alla supplementazione, le linee guida consigliano un approccio pragmatico, anche a causa del forte interesse degli atleti.

Fonte:

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.