

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LA NUTRIZIONE PER I GIOVANI ATLETI

Uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Pediatrics sottolinea l'importanza per gli atleti più giovani di mantenere un peso corretto. L'articolo esprime la posizione del Committee on Sports Medicine and Fitness, dell'American Academy of Pediatrics.

Gli atleti giovani possono essere spinti a modificare il loro peso a seconda della disciplina in cui gareggiano. Per esempio, i giocatori di rugby, i praticanti del sollevamento pesi e del bodybuilding possono essere spinti ad acquisire più peso e massa magra muscolare per migliorare la potenza o per raggiungere il fisico richiesto. In alcuni casi possono essere spinti verso l'uso della supplementazione. In altri casi gli atleti, per esempio i ciclisti, possono cercare di dimagrire. Inoltre ci sono alcuni sport in cui è importante l'estetica: la ginnastica, il pattinaggio artistico, i tuffi. In questo caso gli atleti potrebbero pensare che un corpo più snello potrebbe permettergli di avere una votazione migliore. Nelle arti marziali e nella lotta gli atleti potrebbero voler dimagrire per rientrare in categorie determinate.

Secondo lo studio, è importante evitare gli eccessi, come la deidratazione come metodo per dimagrire. Anche l'uso di farmaci e la supplementazione per migliorare la prestazione sportiva devono essere sconsigliati. È invece importante seguire una dieta corretta e limitare il tempo passato davanti allo schermo. I giovani atleti non dovrebbero essere incoraggiati a perdere peso per migliorare la performance atletica. Se fosse necessario un cambiamento del peso, questo deve essere ottenuto in un periodo di tempo lungo, cercando in seguito di mantenere il peso costante. Il medico dovrebbe sottolineare l'importanza di usare la nutrizione per la crescita e lo sviluppo, al di là di ogni considerazione atletica.

Fonte: Committee on Sports Medicine and Fitness. (2005). Promotion of healthy weight-control practices in young athletes. Pediatrics, 116(6), 1557-1564.