

GENITORI

## ATLETI ADOLESCENTI E INTEGRATORI ALIMENTARI



Migliorare le prestazioni sportive

Gli adolescenti che fanno sport, giovani atleti maschi e femmine, vivono in ambienti competitivi dove spesso **il risultato è la sola cosa che conta**. Quindi, per migliorare le proprie prestazioni sportive, i ragazzi cercano frequentemente **diete “miracolose”** e **integratori speciali**. Le scorciatoie che implicano l'uso di sostanze e integratori che migliorano le performance sportive hanno spesso scarsi risultati e, in alcuni casi, possono essere pericolose. Vediamo perché.

Stile di vita e prestazioni sportive

Va detto subito che **non esiste cibo o integratore “magico” che possa trasformare tuo figlio o tua figlia in un'atleta professionista**, tantomeno in una superstar. Ricorda che tuo figlio è, prima di tutto, un adolescente che deve nutrirsi correttamente per raggiungere una giusta crescita fisiologica, e solo dopo un atleta. L'attività fisica e lo sport sono indispensabili per il corretto sviluppo di bambini e ragazzi, ma dobbiamo ricordare che lo sport è come una medicina: se è insufficiente non fa nulla, ma se è troppa fa male.

Se vuoi saperne di più **sull'alimentazione consigliata per lo sport**, puoi **leggere e scaricare gratuitamente questo manuale**.

Tieni a mente che:

- Gli alimenti naturali consumati secondo le **regole dell'equilibrata alimentazione**, compresa **l'acqua**, sono **sufficienti per fornire energia e nutrimento ai giovani atleti**. Permettono sia di completare la fisiologica crescita, sia di migliorare le performance sportive.
- Indipendentemente dall'età di tuo figlio o tua figlia, il modo più efficace per ottimizzare le sue prestazioni sportive è **fare molta attenzione alla forma psicofisica dell'organismo**, quindi valutare l'apporto di energia e idratazione, che devono essere proporzionati all'attività fisica svolta, i tempi di riposo dopo l'allenamento o la gara devono garantire il pieno recupero e la rigenerazione dell'organismo.

Integratori per sportivi

Innanzitutto, gli integratori alimentari per sportivi **non vanno confusi** con gli integratori di alcuni nutrienti o oligoelementi che possono essere prescritti dal medico in seguito alle analisi del caso e una diagnosi precisa. Quelli per lo sport, a prescindere dal loro contenuto, si distinguono per comunicare un concetto che, di fatto, è **una promessa per ottenere un fisico più “potente” e più possibilità di successo**.

È bene che i genitori sappiano cosa contengono questi prodotti:

- Gli integratori sportivi più popolari tra gli adolescenti atleti, utilizzati per diversi scopi (es. fornire più energia oppure più resistenza, più forza, ecc.), contengono di solito **proteine che apportano particolari aminoacidi per la crescita e/o la forza muscolare; maltodestrine** (cioè **carboidrati** ottenuti tramite idrolisi degli amidi), **vitamine** e **minerali in quantità esagerate** rispetto ai

fabbisogni dell'organismo.

Come detto, per soddisfare il fabbisogno dei nutrienti che servono al corpo di un giovane atleta, **è sufficiente un'alimentazione varia ed equilibrata**, concentrandosi **sulle necessità di energia, cioè calorie, e di idratazione**. A volte però, per varie ragioni che possono essere dettate dalla disinformazione o anche da convinzioni errate, oppure suggerite da alcuni allenatori, i ragazzi fanno uso di integratori sportivi.

In questi casi, i genitori devono sapere che:

- Gli integratori alimentari in genere, compresi quelli per lo sport, **non sono testati e regolamentati come i medicinali con obbligo di prescrizione medica o da banco**. Per poterli mettere in commercio è sufficiente, infatti, una notifica al Ministero della Salute.
- Non essendo obbligatorio fornire alle autorità competenti un protocollo con prove scientifiche che dimostrino l'efficacia dell'integratore, solitamente **non si conducono ricerche e studi per dimostrarne l'efficacia**.
- Molti integratori sono **prodotti in paesi fuori dall'Unione Europea**, dove ci sono regole di produzione meno restrittive riguardo la **sicurezza alimentare**. Questo può portare problemi dovuti alla qualità degli ingredienti e possibili contaminazioni, anche se acquistati da una fonte affidabile.

### Rischi degli integratori per lo sport

Bisogna considerare che, generalmente, gli integratori per lo sport apportano una quantità di nutrienti **decisamente superiore alle reali necessità dell'organismo**, anche per chi pratica sport agonistico frequentemente.

- L'eccesso di proteine, minerali e vitamine **può essere tossico, può portare problemi gastroenterici, danni ad alcuni organi come i reni (con calcolosi renale) o il fegato**, inoltre può **alterare il corretto metabolismo dei nutrienti** assunti tramite l'alimentazione dei ragazzi, con conseguente malnutrizione e scorretto accrescimento.

### Quando è richiesto l'uso degli integratori?

Per "attività sportiva" non si deve intendere la partita amatoriale di calcio, basket o tennis con gli amici, o altre attività ludiche, individuali o di gruppo. Queste sono da intendersi come **salutare attività fisica**.

- Per "attività sportiva" si intende praticare **sport a vari livelli**, dilettantistici o professionali, con il **raggiungimento di obiettivi agonistici che richiedono tempi e percorsi precisi** per gli allenamenti e le gare.

I bambini e gli adolescenti impegnati in vere e proprie gare, che si sottopongono ad allenamenti impegnativi più o meno quotidiani, sono il gruppo maggiormente a rischio di sviluppare qualche carenza nutrizionale quali-quantitativa. Non è sempre facile, infatti, per i giovani atleti adottare un'alimentazione adeguata, che dovrebbe essere concordata con **il medico sportivo e realizzata da un nutrizionista o un dietista**. Spesso i genitori e i preparatori atletici non hanno le competenze necessarie per realizzare con gli alimenti naturali la dieta adatta ai ragazzi, e altrettanto spesso, per questa motivazione, si ricorre agli integratori sportivi, **credendo che possano sostituire una varia ed equilibrata alimentazione**. Ricordate che la legge vigente obbliga i produttori di integratori a scrivere sulla confezione la frase: **"Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e devono essere utilizzati nell'ambito di uno stile di vita sano"**.

- È importante, quindi, che i giovani sportivi, soprattutto quelli che praticano discipline "a rischio" (es. sport di combattimento con categorie di peso, danza classica e ginnastica artistica dove assume importanza anche il peso e la componente estetica, ecc.), siano sottoposti periodicamente **a controlli medici per valutare lo stato nutrizionale e l'eventuale presenza di carenze di macro e/o micronutrienti**.
- **Solo in presenza di tali carenze nutrizionali è indicata la prescrizione di integratori**.
- Rivolgetevi al pediatra, o al nutrizionista di riferimento, per ottenere una valutazione dello stato fisico-clinico dell'adolescente prima di assumere integratori.

### La dieta del giovane atleta

#### Idratazione

Gli atleti possono perdere molto rapidamente liquidi corporei attraverso **la sudorazione**. Come genitore, devi assicurarti che tuo figlio o tua figlia **sia sempre ben idratato o idratata**. Ricorda che la sete non è sempre un buon indicatore del fabbisogno di liquidi, è quindi opportuno che il ragazzo o la ragazza atleta beva a piccoli sorsi **250 ml d'acqua a intervalli regolari (20-30 minuti)**.

Per raggiungere un'adeguata assunzione di liquidi è bene:

- Iniziare ogni allenamento ben idratati.
- Bere di più se l'urina è di colore scuro o più torbida.
- Durante gli allenamenti e la gara, fare piccole pause per bere acqua. Non far passare più di 30-45 minuti senza bere.

#### Prima dell'esercizio

Un atleta dovrebbe mangiare principalmente **carboidrati complessi**, come pane e pasta, con una quantità adeguata di **proteine**. La quantità di pasta, riso o altri cereali dovrà essere proporzionata all'energia che richiederà lo sforzo. Il pasto prima dell'allenamento o la gara dovrebbe essere povero di **fibra e grassi**, poiché possono rendere la **digestione più lenta**.

Concorda con tuo figlio o tua figlia come gestire i pasti a seconda dell'orario di allenamento:

- Consumare il pasto almeno **un'ora prima** se si tratta di uno spuntino, ad esempio un toast con un po' di affettato magro (pollo, tacchino, bresaola) oppure un pacchetto di cracker con qualche scaglia di Grana Padano DOP oppure ancora una fetta di pane con

hummus di ceci, etc.

- Consumare il pasto almeno **tre ore prima** se si tratta di uno dei tre pasti principali, devono essere sempre presenti: proteine ad alto valore biologico, carboidrati complessi, grassi come l'olio extra vergine d'oliva e si possono insaporire i primi con Grana Padano DOP grattugiato **al posto del sale**.

Grana Padano DOP è consigliabile per la dieta dei giovani atleti in quanto è un formaggio **molto digeribile**, fornisce **proteine ad alto valore biologico** (inclusi gli aminoacidi essenziali, tra i quali **i ramificati** sono molto utili agli sportivi), **minerali importanti come il calcio**, utile per la contrazione muscolare, per le ossa e i denti, ma anche **potassio, magnesio, zinco e selenio, vitamine importanti per il sistema nervoso come la B12** e, inoltre, è **naturalmente privo di lattosio**.

### Dopo l'esercizio

Dopo l'attività sportiva è importante:

- Reintegrare i liquidi persi con la sudorazione, in particolare **i minerali elettroliti**. Per questa ragione è consigliabile bere tanta acqua e mangiare frutta (anche frullata) e verdura. Meglio evitare i **succhi di frutta zuccherati**, anche quelli che sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti", perché apportano comunque il fruttosio della frutta (zucchero) solitamente in una concentrazione superiore alla frutta fresca. **Calcola gratis qui quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece dovrebbe mangiarne**.
- Dopo 60 minuti, occorre fare rifornimento di energie con **uno spuntino**, un'adeguata fonte di energia prima del pasto principale. Per ottenere **un menu settimanale gratuito di spuntini e merende per le calorie di tuo figlio o tua figlia**, iscriviti a **La Buona Merenda**.
- Il pasto principale dell'atleta dopo la gara deve essere ricco di carboidrati e, in particolare, **proteine ad alto valore biologico ricche di aminoacidi ramificati** per compensare l'aumento della degradazione proteica delle fibre muscolari dovuta allo sforzo fisico. Ad esempio: pasta al ragù, o condita con un sugo di verdure e Grana Padano DOP grattugiato; riso o pasta e legumi (come pasta e fagioli, riso e bisi, etc.); un secondo di carne (di tutti i tipi, consigliato il petto di pollo) oppure **pesce** preferibilmente cotto al vapore; come contorno tanta verdura cotta o cruda, condita con **olio extravergine d'oliva** e, per concludere, un frutto fresco.

### Autori

*Collaborazione scientifica:*

**Dr.ssa Micaela Gentilucci**, Dietista Nutrizionista Pediatrica

*Supervisione scientifica:*

**Dr.ssa Valeria Papacchioli**, medico specialista in Pediatria