

STILE DI VITA

L'ALIMENTAZIONE DEL TENNISTA



Principi generali

Come detto, il tennis viene definito dagli addetti ai lavori come una disciplina sportiva di tipo intermittente, ad alta intensità “stop and go”, caratterizzato da movimenti che vengono effettuati a velocità diverse alternati a numerose e brevissime pause. Gli impegni metabolici necessari allo svolgimento di un incontro sono quindi diversi (aerobici, anaerobici lattacidi e anaerobici alattacidi) e alternati fra loro. Ogni atleta ha il proprio metabolismo basale che determina la quantità d'energia necessaria per far funzionare tutti gli organi. A questo valore si devono aggiungere le Kcal necessarie per la normale attività quotidiana e quelle che si spenderanno durante l'incontro. L'attività fisica fa bene alla salute, favorisce l'eliminazione di tossine, migliora l'efficienza del sistema cardiovascolare e, molto importante, durante un incontro di tennis si producono **endorfine**, responsabili del relativo stato di benessere che si ha dopo un bell'incontro. Per la promozione della salute e per ottenere migliori performance, l'alimentazione è un punto cardine per chi ama giocare a tennis.

Dal punto di vista dei fabbisogni nutrizionali, l'alimentazione di chi fa qualsiasi sport non differisce da quella del sedentario. La prima regola è osservare un'**equilibrata alimentazione**, che consiste nell'assumere tutti gli alimenti di origine animale e vegetale in giusta proporzione, con una frequenza che per alcuni alimenti è giornaliera, per altri settimanale.

È opportuno fare **5 pasti** al giorno (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) che apportino calorie (Kcal) all'incirca con questa proporzione: **da carboidrati il 50-55%**, **da proteine 15-20%** (senza esagerare con la loro assunzione, poiché non è vero che più si assumono proteine più i muscoli si sviluppano), **e da grassi 30-35%**. L'apporto calorico così bilanciato permette una buona digestione e buone riserve d'energia per il tennista.

La seconda regola è rispettare il **bilancio energetico**, cioè introdurre tanta energia (cibo = calorie) quanta se ne consuma: introducendone troppa s'ingrassa, mangiando meno di quanto si consuma si corre il rischio di malnutrizione e di mancanza d'energia durante la performance. Per conoscere la composizione in macronutrienti dei principali alimenti e il valore calorico consultate la **tabella**.

Ogni tennista ha esigenze nutrizionali particolari, specifiche e individuali, che dipendono da età, sesso,

caratteristiche fisiche quali il peso e la statura, e naturalmente dal livello a cui pratica l'attività sportiva: in campo per 2-3 ore a settimana senza agonismo solo per fare attività fisica, gare e campionati dilettantistici o di club, tornei con impegno professionale.

Per le sue caratteristiche, il tennis è uno sport ad esercizio intermittente (con pause molto brevi tra una palla e un'altra) e come altri sport individuali, è considerato un'attività aerobica e anaerobica alternata. Lo sforzo, oltre alla corsa-scatto, è legato a cambi di velocità tipici del gioco a fondo campo per recuperare una palla vicino alla rete, o dalla posizione di guardia che crea una certa tensione muscolare, mentre la velocità che s'imprime alla palla quando la si colpisce è definibile di media intensità, che può diventare intensa in caso di agonismo, ma con pause maggiori in caso di doppio. Il tennista sia esso un professionista o un semplice amatore della domenica, ha necessità individuali d'energia che dipendono dal sesso e dalla sua fisiologia (massa magra e grassa), dal metabolismo basale e dalla durata e intensità dell'allenamento. In questo sport non ci sono differenze significative tra uomini e donne a parità d'impegno e massa muscolare. Nel tennis è anche impossibile stabilire la durata dell'incontro che può essere anche di parecchie ore. L'incontro tra John Isner e Nicolas Mahut durante il torneo di Wimbledon del 2010 durato 11 ore e 5 minuti è stato il match professionistico più lungo della storia del tennis. Ovviamente l'intensità varierà con l'energia necessaria se si gioca in singolo o in doppio:

- **Tennis singolo o doppio amatoriale: 7 calorie ogni chilogrammo di peso all' ora (kcal kg/h).**
- **Tennis singolo professionista: 8-9 kcal kg/h.**
- **Tennis doppio: 6-8 kcal kg/h.**

Ad esempio, un soggetto medio **maschio di 75 chili**, normopeso con un **BMI** (Body Mass Index) o **IMS** (Indice di Massa Corporea) da 18,6 a 24,9 può consumare mediamente:

- Durante un incontro amatoriale **singolo o doppio** si consumano circa **7 kcal** per chilo corporeo, cioè circa **525 kcal** in 60 minuti, l'equivalente di circa 120g di tagliatelle all'uovo condite con un po' di ragù.
- Per svolgere un incontro a **livello agonistico** le calorie aumentano e possono essere necessarie **700 kcal** per ora di gioco o anche di più, l'equivalente di una porzione media di lasagne.
- Se consideriamo un incontro in **doppio a livello agonistico** l'energia necessaria è intorno alle **600 kcal** ora, l'equivalente di un bel piatto di spaghetti con le vongole.

Il tennis è uno sport molto diffuso e apprezzato tra le donne che mediamente hanno una struttura corporea più ridotta, meno muscolosa degli uomini e un peso intorno ai 55-60 chili. In questo caso il consumo calorico **della tennista** dovrà essere inferiore a quello dell'uomo preso ad esempio, con valori come:

- Tennis amatoriale **420 kcal/ora**, equivalente ad un risotto ai frutti di mare.
- Tennis singolo professionista **480 kcal/ora**, equivalente a mezza pizza margherita.

Nel caso in cui, l'uomo o la donna che giocano a tennis avessero anche la necessità di dimagrire occorre tenere presente che dimagrire bene significa ridurre la massa grassa, guai se uno sportivo per perdere peso dovesse perdere massa magra, muscoli. Per dimagrire non bisogna adottare diete particolarmente restrittive e tenere conto che un uomo normale ha mediamente una percentuale di massa grassa intorno al 15% e una donna il 20% del suo peso, ovviamente anche molto meno se è un professionista in attività. Occorre quindi mangiare normalmente e ridurre le calorie introdotte al ritmo del 10/20% ogni giorno in cui non si gioca e mantenere un buon carico glucidico quando si gioca. In ogni caso occorre seguire una **dieta appropriata** alla propria corporatura e introdurre un po' meno energia di quella che normalmente richiede il gioco del tennis, in questo modo si ridurranno a poco a poco i grassi in misura dell'energia spesa, cioè circa **9000 kcal per 1 chilo di grasso**.

Che tennista sei?

Vi sono almeno 3 categorie di tennisti:

- quelli che giocano per divertimento 1 ora 2-3 volte alla settimana, palleggio a fondo campo con un amico o il maestro e che fanno un incontro domenicale con gli amici, per tenersi in forma come forma di prevenzione e guadagnare salute.
- Ci sono invece i tennisti dei tanti club per amatori e dilettanti che giocano 2-3 e più incontri a settimana. Incontri d'allenamento con più set che richiedono un impegno agonistico.
- I tennisti professionisti che devono competere per vincere.

Per i primi e i secondi occorre innanzitutto sapere che il tennis si può praticare per tutta la vita, ma con precauzioni precise date dall'età in particolare per preservare il sistema muscolo-scheletrico che s'indebolisce fisiologicamente e le articolazioni, tendini e nervi del braccio e spalla con cui si gioca.

- **I giovani** possono fare attività vigorosa per lungo tempo, stare sul campo da tennis 2-3 ore o più, con corse e scatti, spendendo il massimo della loro energia e forza.
- **I meno giovani** dovrebbero giocare con un'intensità moderata alternata a intensa, e tenere un'attività vigorosa al massimo delle loro possibilità solo per alcuni minuti, prendendo le dovute pause di recupero a bordo campo. A questi tennisti bisogna ricordare che le partite con amici, o di club, devono essere un divertimento e non affaticare il cuore o le articolazioni.
- Gli anziani, per tali intendiamo i tennisti che hanno **superato i 60 anni**, o più giovani che hanno avuto problemi cardiocircolatori o scheletrico-muscolari, devono praticare tennis con bassa e moderata intensità, oltre a mettere in atto molte precauzioni, in particolare fare molta attenzione ai possibili infortuni.

Per tutti, ma in particolare per la **categoria anziani**, è bene che:

- ci si sottoponga alla visita medico sportiva con una certa frequenza, visita che certifichi l'idoneità e i limiti per ciascuno, in particolare per i sistemi cardiocircolatorio, respiratorio, muscolo-scheletrico e digestivo;
- per gli anziani e i soggetti con malattie pregresse importanti, è bene sottoporsi ad un test da sforzo per determinare la frequenza massima alla quale si può spingere il cuore e il suo stato di salute.
- Oltre al braccio e alla spalla con cui si gioca, è importante anche tenere sotto controllo le articolazioni degli arti inferiori, e per le donne la densità ossea per verificare lo stato di salute delle ossa. Nel caso compaiono dolori alle gambe di natura non articolare o vene ingrossate e visibili, sottoporsi ad un ecocolordoppler vascolare degli arti inferiori.

I nutrienti utili nello sport

L'azione del metabolismo trasforma i nutrienti con un complesso meccanismo dove gli zuccheri si trasformano in grassi, i grassi in zuccheri, le proteine in grassi e zuccheri e così via, per arrivare a produrre energia di pronto impiego. Essenzialmente l'ossigeno, l'acqua, il glucosio e l'ATP (adenosintrifosfato) fanno funzionare tutti i meccanismi del corpo. Il glucosio, cioè lo zucchero presente nel sangue, e sotto forma di glicogeno nei **muscoli (circa 400g)** e nel **fegato (circa 100g)** è il principale carburante del cervello e dei muscoli. Se il glucosio non è sufficiente per l'energia richiesta l'organismo trasforma le proteine dei muscoli in energia diminuendo la massa muscolare, quindi la potenza e resistenza del tennista.

Quantità e qualità delle proteine

Le proteine sono composte da catene di amminoacidi e possono essere di origine animale, tra le quali quelle di alto valore biologico, o vegetale di medio e basso valore biologico. Tra gli amminoacidi ve ne sono 8 detti essenziali perché l'organismo non è in grado di produrli e possono essere assunti solo dagli alimenti: per esempio, il Grana Padano DOP, che in soli 50g apporta 16,5g di proteine in gran parte ad alto valore biologico. Tra gli essenziali vi sono gli amminoacidi ramificati, quali **isoleucina, leucina e valina**, la cui funzione è riparare i muscoli (strutture proteiche danneggiate) "consumati" dall'attività fisica, ed anche dare ai muscoli energia di pronto utilizzo. I ramificati sono anche in grado di contrastare la produzione di acido lattico. Una persona di corporatura normale che svolge un'attività bassa e media per mantenere una buona muscolatura ha le seguenti necessità quotidiane:

- Giocando 3-4 ore la settimana tra allenamento e/o incontro, ha bisogno di **0,8g per chilo di proteine**.
- Giocando 6-7 ore a settimana tra allenamento e/o incontro, la necessità proteica sale a **1,2g per kg**.
- Il tennista professionista che pratica agonismo intenso con allenamento quotidiano e incontri frequenti, necessita di **1,8g per kg** di peso.

Vitamine e minerali

Sono micronutrienti essenziali che non apportano energia, ma indispensabili per tutte le funzioni dell'organismo. Alcune vitamine sono importanti per il tennista perché intervengono nella produzione di energia. Ad esempio, le vitamine del gruppo B partecipano nel processo metabolico dei macronutrienti: la vitamina B1 per i carboidrati, la

B2 per i grassi, la B6 per le proteine, mentre la B12 oltre che favorire l'assorbimento di zuccheri e proteine, è indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso. I **minerali** rappresentano circa il 4% del peso corporeo e si possono assumere solo dal cibo e dall'acqua. I minerali che si trovano negli alimenti sono più biodisponibili, cioè meglio utilizzabili dall'organismo, come il ferro della carne e il calcio del latte, rispetto agli stessi minerali presenti nei vegetali. I **22 minerali** presenti nelle cellule e nei fluidi corporei hanno funzioni fisiologiche vitali come il "trasporto" dell'ossigeno alle cellule e tantissime altre.

Nell'organismo non vi sono attività in cui non siano coinvolti i minerali, alcuni dei quali hanno anche proprietà antiossidanti. Nello sport sono tutti importanti, ma in particolare non devono mai mancare: **calcio e fosforo per il sistema muscoloscheletrico, il magnesio nell'attività muscolare, il potassio e il sodio per l'equilibrio idrico.**

Sport e radicali liberi

Sport come il tennis richiedono molta energia, più energia si produce più **radicali liberi** si producono: è un processo inevitabile, che però dev'essere controllato affinché non prendano il sopravvento. Infatti, l'eccesso di queste molecole è fortemente dannoso in quanto aggrediscono le cellule provocando stress ossidativo che diminuisce la produzione di ATP, deteriorano la membrana e il DNA fino a modificarlo e produrre cellule tumorali. I danni dei radicali liberi contribuiscono anche al degrado delle cellule dei muscoli, aumentano il rischio di contrarre malattie e il senso di stanchezza, di conseguenza comportano minore forza e resistenza.

Il tennista professionista può combattere i radicali liberi in eccesso scegliendo alimenti a più alto contenuto di **antiossidanti**, cioè molecole che riescono a proteggere le cellule disattivando l'azione dannosa dei radicali liberi. Tra gli antiossidanti più efficaci ci sono le vitamine **C, E, A**, minerali come lo **zinco** e il **selenio** e i **polifenoli** che svolgono una funzione protettiva per le cellule, ed anche integratori di coenzima Q10, ecc.. Gli alimenti più ricchi di antiossidanti sono:

- frutti di bosco, kiwi, avocado, fragole, agrumi, uva rossa, melograno; verdure quali cavoli, carote, pomodori, peperoni rossi; frutta a guscio oleaginosa; cioccolata fondente; germe di grano.
- Anche i grassi **polinsaturi** come gli Omega, 3 presenti soprattutto nel pesce, nelle **noci** e frutta a guscio oleaginosa, e **monoinsaturi**, nell'olio di oliva e di semi, ecc., hanno una funzione protettiva.
- Nel Grana Padano DOP, oltre alle proteine ad alto valore biologico e agli aminoacidi ramificati sono presenti buone quantità di vitamina **A**, **zinco** e **selenio**.

La dieta del tennista - Allenamento

Una persona con normale peso e attività motoria che mediamente necessita di 2000 Kcal giornaliere, non deve modificare bruscamente la propria dieta perché ha iniziato a giocare a tennis. La dieta equilibrata dovrà variare in base alle calorie che l'allenamento richiede, con un aumento progressivo dell'energia introdotta. Fino a che non vi siano necessità specifiche date da attività molto intense, il tennista che si alimenta correttamente non ha bisogno di assumere integratori di vitamine, proteine, etc..

Quando e cosa mangiare durante gli allenamenti?

Se ci si allena al mattino per circa 2 ore occorre prendere energia dalla colazione: una buona scelta può essere:

- (carboidrati complessi), **latte o yogurt** (proteine con amminoacidi essenziali e grassi), **un frutto e marmellata** (zuccheri semplici a pronto utilizzo), in quantità proporzionate all'energia necessaria per le ore d'allenamento che s'intende eseguire. E' buona regola iniziare ad allenarsi circa 2 ore dopo la fine del pasto per dare tempo al metabolismo di trasformare i nutrienti in energia.
- Se l'allenamento è di pomeriggio l'energia dovrà essere data dal pranzo:
- (carboidrati) meglio se integrale, **carne** (proteine) o **pesce** (proteine e grassi polinsaturi), **insalata** abbondante di verdure di diversi colori (minerali e vitamine), un **frutto** (zuccheri semplici e vitamine).
- Le cotture devono essere semplici, niente intingoli cotti per ore, difficili e più lenti da digerire; la pasta condita con olio d'oliva extra vergine (grassi monoinsaturi), pomodoro (licopene) e un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato che oltre al sapore apporta nutrienti; la carne cotta ai ferri senza grassi aggiunti, il pesce cotto a vapore, entrambi conditi con olio extra vergine a crudo.

Dieta alla vigilia dell'incontro

Che si tratti di un incontro tra tennisti professionisti o di una sfida tra amici in età avanzata, poco cambia dal punto di vista nutritivo, poiché ci si trova di fronte a un impegno in cui si dovrà dare il massimo delle proprie possibilità fisiche allo scopo di raggiungere un risultato agonistico. In questa circostanza una dieta razionale nelle ore precedenti, anche se non può migliorare le prestazioni, può almeno evitare il calo di forma e minimizzare le reazioni che sopravvengono durante e dopo lo sforzo. Se l'incontro si svolge al mattino, la vigilia vuol dire il pranzo e la cena del giorno prima. L'obiettivo principale deve essere soprattutto mantenere costante il livello di **glucosio nel sangue**, ma anche di sali minerali. Per questo la dieta del giorno prima deve avere una maggiore quantità di carboidrati complessi, proteine e grassi, ad esempio:

- di **pasta o riso** integrali, condito con **sugo** semplice di **verdure**, pomodoro, **olio** extra vergine d'oliva e 2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato (10 g cadauno). Il **secondo** è meglio che sia a base di **pesce** per via dei grassi polinsaturi, oltre che delle proteine essenziali, **pane** e porzioni abbondanti di **verdura cruda** per una buona carica di minerali.

Il pasto prima dell'incontro

Il giorno della gara il tennista subisce un vero e proprio stress che sollecita tutto l'organismo; ciò che si mangia immediatamente prima di una competizione è molto importante per il rendimento agonistico, il pasto deve perciò essere differente rispetto quello dell'allenamento o della vigilia. Oltre all'energia necessaria, occorre assicurarsi un buon tono neurovegetativo per parecchie ore, immaginando che si dovranno giocare diversi set. Quindi, in aggiunta ai necessari carboidrati a lento rilascio provenienti da cereali e legumi, sono fondamentali le proteine ad alto valore biologico ricche di amminoacidi ramificati. Se l'incontro si svolge al mattino, cioè intorno alle 10.30, la colazione di fatto dovrà essere come un pranzo consumato alle 7.30 per cominciare a giocare a digiuno ultimata ed evitare che durante l'incontro (che può essere anche molto lungo) non avvenga un calo eccessivo di glucosio.

Prendiamo per esempio un tennista di buon livello e immaginiamo che nell'arco di un incontro con un numero di set medio possa consumare circa 800-1000 Kcal, vediamo cosa dovrà mangiare prima dell'incontro:

- **primo piatto** di riso o pasta condito con ragù di **carne magra** (cottura breve) e 2 cucchiaini di Grana Padano DOP. Per **secondo** carne ai ferri privata del grasso visibile, quantità moderata di verdure crude condite con olio extravergine di oliva. A fine pasto un po' di frutta e dessert, la torta di riso ad esempio è un'ottima scelta perché apporta i carboidrati del riso, le proteine delle uova e del latte e zuccheri.
- Ricordiamo che occorrono circa **3-4 ore** per completare la digestione: mediamente circa **1 ora** per digerire i carboidrati, **2** per le proteine e **3** per i grassi.
- Se la mattina presto non si riesce a fare un pasto tipo pranzo, l'alternativa sono sempre i soliti ingredienti e quantità ma combinati in un differente menu composto da:
- (carboidrati), **latte e uova** (proteine e grassi) con cui si fanno degli ottimi pancakes sui quali potete mettere **miele** (zucchero) o sciroppo d'acero ricco di vitamina C; invece del secondo potete mangiare **50g di Grana Padano DOP** e prosciutto magro, **pane**.
- Per ridurre l'apporto di fibre senza rinunciare a vitamine, minerali e antiossidanti, al posto di frutta e verdura intere, si può scegliere un **estratto** (da non confondere con centrifuga) di sola **frutta e verdura** (preferire quelle ricche di antiossidanti) che conserva sia gli zuccheri, sia le vitamine e i sali minerali, ma ha meno fibre.

Attenzione, se l'intervallo tra la fine del pasto e l'inizio dell'incontro è troppo breve, la digestione potrebbe non essere terminata e una buona parte del sangue essere ancora nell'apparato digerente, con conseguente flusso ridotto di plasma verso muscoli e cervello. In questo caso potrebbero sorgere problemi gastrici come pesantezza, acidità o nausea, ma anche problemi come perdita delle forze o giramenti di testa. Circa 10 minuti prima dell'incontro è consigliabile bere un po' di acqua con sale e zuccheri semplici (glucosio, fruttosio).

Alimentazione durante l'incontro

Più il match è lungo, maggiori saranno le riduzioni di glicogeno muscolare: è quindi importante aver mangiato cibi ricchi in carboidrati complessi come farinacei (pane, derivati, biscotti), frutta, succhi di frutta, marmellate. Nel corso della gara, dati gli sforzi prolungati, è fondamentale evitare la disidratazione e mantenere un buon livello di glucosio nel sangue. Ad ogni cambio campo, o pause, è bene scegliere bevande ipo-iso toniche che contengano carboidrati e sali minerali in giuste concentrazioni e continuare a berle anche dopo la fine

dell'incontro.

In alcuni tornei si giocano più incontri a poche ore di distanza tra loro ed è possibile che il rendimento del tennista cali a causa del fatto che il pasto prima della gara non è più sufficiente. Per favorire un più rapido recupero può essere utile l'assunzione di un **integratore a base di amminoacidi ramificati** (anche conosciuti con la sigla BCAA), che contiene i principali amminoacidi presenti all'interno delle proteine delle fibre muscolari, ottimi per fornire la materia prima necessaria per il trofismo e i processi plastici che avvengono con un'intensa sollecitazione dei muscoli.

Alimentazione dopo l'incontro

Entro un'ora dal termine della gara, l'organismo è particolarmente predisposto per l'assimilazione di nutrienti preziosi per il **recupero**. L'alimentazione post gara del tennista ha lo scopo di ripristinare le **scorte idrosaline**, recuperare e riparare le strutture proteiche dei muscoli dai danni causati dallo sforzo sostenuto, favorire il ripristino del glicogeno muscolare. Non va perciò trascurata questa fase di **nutrizione dopo lo sforzo**, in quanto da essa passa un veloce ritorno alla normalità e un favorevole prosieguo dell'attività sportiva. Come comportarsi per un corretto recupero?

Ripristinare le scorte idrosaline

Rientrati in spogliatoio bere abbondantemente, preferibilmente acqua ad alto residuo fisso, mineralizzata, per permettere di riportare lo stato d'idratazione ad un livello fisiologico. Frutta fresca, o frullati, o estratti, sono ottimi per recuperare velocemente vitamine e sali minerali.

Ripristinare il glicogeno muscolare

Per ricaricarsi di glicogeno serviranno i soliti carboidrati complessi come pasta, pane o cracker, accompagnati da zuccheri semplici, come un succo di frutta 100%. Ricordiamo che occorrono circa 20 ore per ripristinare le scorte di glicogeno nei muscoli. Consigliate anche le patate per il loro contenuto di potassio, ferro, vitamine del gruppo B e antiossidanti.

Riparare i danni muscolari

La vigorosa attività protratta nel tempo ha danneggiato parte delle fibre muscolari e i radicali liberi in eccesso generati per produrre tanta energia possono aver recato danni ai tessuti e rallentare il recupero muscolare. La **riparazione del muscolo** avviene anche grazie agli amminoacidi liberi che sono immediatamente assimilati a livello muscolare, rigenerando il danno velocemente; in particolare gli amminoacidi ramificati e la glutammina (presenti in carne, pesce, uova e formaggi come il Grana Padano DOP). Per contrastare l'azione negativa dei radicali liberi vanno assunti abbondanti dosi di antiossidanti da frutta e verdura, subito dopo la gara o al primo pasto.

Acqua e liquidi

Un discorso a parte merita l'acqua, che è l'elemento principe nella dieta di qualsiasi persona: a tutto si può rinunciare ma non ad una corretta idratazione, che va raddoppiata o triplicata in ragione delle esigenze legate alla fatica e all'ambiente in cui ci si allena e alla sudorazione che ne deriva. In condizioni di attività fisica normale vanno bevuti da 1,5 a 3 litri al giorno, a seconda della propria struttura fisica e dell'impegno prestato. I tennisti devono bere molti liquidi ed alimentarsi correttamente, perché la **disidratazione** può essere causata anche da ciò che si mangia oltre che dalla carenza di liquidi assunti direttamente. Gli apporti di liquidi possono variare da **400 a 1000ml/ora** in base alle condizioni atmosferiche e alla tolleranza individuale. È importante bere poco e spesso per fare in modo che questi volumi siano meglio tollerati: **200-250ml** ad intervalli di **15-20 minuti**, che è il tempo di svuotamento gastrico. L'acqua deve essere fresca ma non gelata.

Sudorazione abbondante

D'estate o durante l'attività intensa e prolungata, con il sudore si perdono anche dosi importanti di **sali minerali**. Al tennista, soprattutto agonista, l'acqua potrebbe non bastare ed è opportuno ricorrere a bevande (sport drink) contenenti sodio. La presenza di **sodio** nella bevanda è fondamentale per rimpiazzarne le perdite ed evitare negli atleti il rischio di mancanza di sodio (iponatriemia). È importante che la bevanda sia isotonica, o leggermente ipotonica, ovvero con concentrazione e pressione osmotica analoghe a quelle del sangue, così da avere una giusta velocità di assimilazione senza rischiare disturbi gastrointestinali.

Per allenamenti leggeri con sudorazione normale è sufficiente l'acqua ad alto residuo fisso per il contenuto di

potassio, magnesio e sodio. In caso vi sia necessità di energia oltre che di sali minerali, in commercio si trovano molte tipologie e gusti di bevande ricche di carboidrati, ma si possono fare anche in casa aggiungendo ad 1 litro d'acqua 20-60g di zucchero, 1/2 cucchiaini di sale e 100 ml succo di arancia o limone.

Integratori

Uno dei temi più dibattuti tra i tennisti è: gli **integratori sono veramente utili** per migliorare le performance? Innanzitutto va detto che prima di utilizzare qualsiasi tipo d'integratore è opportuno rivolgersi al **proprio medico**. Ricorrere a integratori senza sapere cosa si stia facendo, e perché, è infatti spesso inutile e potenzialmente dannoso per la salute. Vitamine, minerali e aminoacidi in eccesso rispetto al fabbisogno giornaliero raccomandato non migliorano le prestazioni e possono anzi essere tossici se consumati in grandi quantità. Nella maggioranza dei casi, anche per i tennisti molto impegnati, non vi è la necessità di assumere integratori, anche perché non migliorano le performance, tranne ovviamente quelli citati che si possono assumere durante la gara.

- Per stare bene e giocare è sufficiente la **dieta ben bilanciata** in macro e micronutrienti, un buon allenamento e dormire bene.
- Il medico sportivo può prescrivere al tennista professionista alcuni tipi d'integratori per affrontare le gare più impegnative. I supplementi assunti più spesso includono la vitamina C, il complesso B e ferro, che possono avere effetto immediato in quanto vanno a sopperire le perdite determinate dalla dispersione di liquidi attraverso la respirazione e il sudore. Nel lungo termine però la loro utilità è nulla se ci si alimenta in modo equilibrato con apporti corretti di frutta e verdura. Gli integratori puramente **proteici**, se gli apporti nutrizionali di carboidrati sono ottimali durante e/o dopo l'esercizio, sembrano **non avere effetto** sulla performance.

Perché Grana Padano DOP

Il Grana Padano DOP è un ottimo alleato del tennista: giovane, anziano, dilettante, amatore o professionista che sia. È un alimento facilmente digeribile con nutrienti ad alta biodisponibilità. Non contiene lattosio e ha un ottimo rapporto grasso/proteine. Infatti, durante la lavorazione, il formaggio viene parzialmente decremato per affioramento e il grasso del latte fresco intero viene eliminato di circa il 50%. I lipidi totali del formaggio sono il 28%, per il 32% insaturi (28% monoinsaturi e 4% polinsaturi) e 68% saturi, ricordando che i grassi saturi secreti dalla mammella della mucca sono differenti da quelli della carne in quanto rivestiti da uno strato di lipoproteine, un grasso diverso, caratteristica da cui si potrebbe dedurre che non sia gravato dal quel rischio cardiovascolare dei grassi saturi degli altri alimenti.

50g di Grana Padano DOP apportano:

- 16,5g di proteine, gran parte delle quali ad alto valore biologico, tutti e 8 gli aminoacidi essenziali tra i quali 13g di liberi e 0,79g di ramificati.
- Quantità significative di sali minerali: forniscono il 60% del fabbisogno giornaliero di **calcio** di una persona adulta, il 56% di **zinco**, oltre a **selenio, magnesio e fosforo**.
- **Vitamine** del gruppo B, in particolare la **B12**, di cui coprono il 75% del fabbisogno quotidiano di un adulto, aspetto molto utile negli atleti che seguono uno stile alimentare vegano.
- Antiossidanti quali zinco e selenio, che in un adulto coprono il 17% del fabbisogno giornaliero, e vitamina A.

Il Grana Padano DOP è da considerarsi a tutti gli effetti un alimento funzionale che promuove la salute: oltre alle sue caratteristiche nutrizionali, recenti ricerche hanno messo in evidenza che 30 g al giorno di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi aiutano a prevenire e combattere **l'ipertensione arteriosa**.