



ALIMENTAZIONE E SPORT: LA SINERGIA VINCENTE PER UN INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO

Descrizione

Con lâ??intervento del Dott. Massimo Spattini, Specialista in Medicina dello Sport, Specialista in Scienza dellâ??Alimentazione e Dietetica, Vice presidente AMIA- Associazione Medici Italiani Anti â?? Aging

A cura di Marialuisa Roscino

Il ruolo dellâ??alimentazione nella tutela e promozione della salute Ã?? basilare e non Ã?? certamente una novitÃ? : di questo ne abbiamo traccia fin dal passato, dove le religioni o tradizioni culturali consigliavano il digiuno o la moderazione nel nutrirsi. Il sempre attuale Ippocrate proclamava che: â??mangiare senza giudizio quando si Ã?? sani significa costruire la propria malattia e mangiare senza giudizio quando si Ã?? malati significa nutrire la propria malattiaâ?•.

Abbiamo quindi chiesto al Dott. Massimo Spattini, autore del libro â??Alimentazione e integrazione per lo sport e la performance fisicaâ?-II Edizione, ampliata e aggiornata (LSWR Edizioni) quali strategie si possono adottare per mantenere o implementare la forma fisica e lo stato di salute. Analizziamo allora il nostro stile di vita in toto e puntiamo a seguire le seguenti tattiche atte ad implementare la massa magra, diminuire lo stato infiammatorio e prevenire le malattie degenerative.

-Specialmente se si Ã?? ecceduto con lâ??ingestione di carboidrati raffinati (pane, pasta, riso) e ad alto indice glicemico Ã?? consigliabile seguire un regime alimentare volto a privilegiare verdure di stagione, condite con olio EVO italiano e limone, carni bianche magre, pesce azzurro o salmone non dâ??allevamento, ricchi di proteine nobili e acidi grassi polinsaturi, frutta secca in guscio (non salata), qualche cucchiaino di legumi, avendo lâ??accortezza di ammorlarli la sera prima (per diminuire la presenza di acido fitico) e con la moderata presenza di frutta consumata, se possibile, fuori pasto.

Utilissime le spezie che con la loro fragranza e presenza di molecole antinfiammatorie e antiossidanti risultano indispensabili in una cucina salutare. Lâ??apporto idrico risulta di fondamentale importanza, dato che Ã?? diffusissima una subdola disidratazione: a tal proposito Ã?? opportuno bere circa 30 ml di acqua per ogni Kg di peso corporeo (per una persona di 70 kg. corrispondono a circa 2 litri di acqua).

Peraltro, una corretta idratazione Ã associata con un adeguato smaltimento delle tossine e dei prodotti di scarto, attraverso le feci, lâ?urina e il sudore. Impariamo altresÃ ad ascoltarci: se dopo lâ?ingestione di un dato alimento si accusa qualche fastidio non bene identificato, provare a limitarlo e notare lâ?eventuale differenza, purtroppo sempre piÃ¹ persone risultano mal tolleranti al lattosio, glutine, alimenti Fodmap, istamina o nichel.

Ã importante non aver paura di aumentare leggermente le proteine, dato che praticando attivitÃ sportiva si necessitano di maggiori quantitativi di aminoacidi per la funzione plastica o anche semplicemente a causa dellâ?inevitabile invecchiamento dei processi digestivi e di assimilazione. A tal proposito, si possono prendere in considerazione lâ?introduzione di specifici integratori utili allo scopo.

-In un programma di stile di vita sano, volto al miglioramento e al mantenimento in salute sia del corpo che del cervello, dopo un regime alimentare personalizzato troviamo sicuramente lâ?esercizio fisico, definito come unâ?attivitÃ fisica strutturata, ripetuta e finalizzata a migliorare determinate performance dellâ?organismo. Ecco come la classica passeggiata, fare le scale o parcheggiare lâ?auto un poâ?? piÃ¹ lontano non risultano assolutamente sufficienti per ottenere risultati di rilievo.

A tal proposito Ã necessario che lâ?attivitÃ fisica praticata, sia essa aerobica o anaerobica risulti abbastanza impegnativa tale da far sudare almeno un poâ??. Ovviamente la gradualitÃ Ã dâ?obbligo e lâ?intensitÃ deve essere commisurata allo stato iniziale sia di capacitÃ che di salute. In tal modo, nel giro mediamente di tre mesi si potranno notare sensibili miglioramenti.

Per esempio, le evidenze scientifiche che evidenziano i benefici dellâ?allenamento della forza ormai sono molteplici e non piÃ¹ opinabili, tanto che anche lâ?OMS nelle sue ultime linee guida del 2020, per contrastare la sarcopenia etÃ -correlata o indotta da malattia e per mantenere uno stato di salute potenziata, consiglia di introdurre nella propria routine di attivitÃ fisica anche lâ?allenamento contro-resistenza (resistance training: con i pesi), qualsiasi sia il proprio stato di salute. La massa muscolare Ã oggi considerata un biomarker **fondamentale** per predire la sopravvivenza quando invecchiamo.