

## Moto e alimentazione

# Sport e movimento a

Come deve essere l'alimentazione di un giovanissimo che pratica un'attività fisica? Ecco i consigli di una dietista, l'esperienza del gruppo d'élite di ginnastica e l'esempio di due atlete ticinesi.

TESTO: ELISABETH ALLI  
FOTO: NICOLA DEMALDI

**C**ome nutrire in maniera sana lo sportivo in erba che dorme sotto il vostro tetto? È una domanda frequente tra le fila dei genitori i cui figli praticano un'attività fisica durante gli anni della scuola elementare e media. Tra tante teorie spicca una massima che sostiene che l'alimentazione per un'atleta (anche giovanissimo) è come la benzina per un'automobile: è fondamentale che sia quella giusta.

Per parlare dell'importanza dell'alimentazione in campo sportivo ci siamo recati a Tenero, dove abbiamo incontrato le migliori ginnaste di ritmica del cantone nel pieno svolgimento del loro allenamento.

Sport estetico per eccellenza, la ginnastica ritmica porta

un'attenzione marcata non solo alla prestazione fisica dell'atleta, ma pure alla sua morfologia. «Per evitare sorprese con la crescita, scelgo le ginnaste in base alla loro morfologia come pure a quella dei loro genitori», ci spiega Silvia Sala, allenatrice del gruppo d'élite cantonale di ginnastica ritmica. «Preferisco scartare all'entrata, piuttosto che costringere la giovane atleta a una dieta troppo rigida, che potrebbe intaccare il piacere con cui va fatto lo sport».

«**Ponendo un accento** smisurato sull'aspetto morfologico, in un'età dove il corpo della ginnasta è in pieno mutamento, il nostro sport è altamente a rischio per quanto riguarda l'adozione di comportamenti alimentari patologici», puntualizza Jean-Claude Bays, responsabile del settore d'élite che, a que-

**L'attenzione non è solo all'estetica, ma anche a portamento e postura.**



sto proposito ha promosso delle serate d'informazione per genitori e allenatori, sensibilizzandoli agli aspetti psicologici e alle ricadute alimentari legati alla disciplina. «L'anoressia atletica – forma sportiva dell'anoressia classica – o la bulimia sono derive che possono essere evitate o stroncate sul nascere, dando all'atleta e alla sua famiglia consigli psicologici e dietetici su misura», analizza lo psicologo dello sport Mattia Piffaretti, intervenuto assieme alla dietista diplomata Elena Mottis alle serate informative indette dall'ACTG (Associazione Cantonale Ticinese di Ginnastica).

«In questi frangenti la consulenza di una dietista è fondamentale», riconosce Jean-Claude Bays.

«A volte – replica Elena Mottis, oggi dietista, ma con trascorsi sportivi alle spalle – servono pochi buoni consigli per circoscrivere il problema».



**Il gruppo d'élite cantonale di ginnastica ritmica si allena quattro volte la settimana.**

# sazietà



Esile, snodata e sorridente: le ginnaste sono scelte in base alla loro morfologia.



L'allenatrice Silvia Sala.

## Consigli Nutriti per lo sport

Ecco le semplici raccomandazioni della dietista diplomata Elena Mottis per un'alimentazione corretta di giovanissimi che svolgono un'attività fisica:

- 5 porzioni di verdura e frutta al giorno
- 1 porzione quotidiana di proteine ad alto valore biologico (carne, pesce o uova)
- 3 porzioni di latticini quotidiane per coprire il fabbisogno di calcio
- 1 litro di liquidi (prevalentemente acqua)
- 1 porzione quotidiana di farinacei in uno dei tre pasti principali.

Si veda in internet una tabella con un menu giornaliero consigliato:

[www.cooperazione.ch/  
alimentazione](http://www.cooperazione.ch/alimentazione)



## Bastano pochi consigli per nutrirsi bene

Intervistando le atlete constatiamo quanto il messaggio nutrizionista faccia eco tra loro, che riconoscono nell'acqua la principale bevanda con cui dissetarsi e che, se fossero un cibo, vorrebbero tutte essere un frutto, alimento sano per eccellenza.

«Potersi idratare con bevande senza aggiunta di zuccheri è basilare, poiché alcune bibite contengono fino a 14 zollette di zucchero ogni mezzo litro», sottolinea la dietista.



«Quanto ci ha detto Elena Mottis ha confermato alcune mie certezze! Ciò che ho apprezzato è che la formazione fosse estesa pure ai genitori, che inviandoci le atlete nelle migliori disposizioni psicofisi-

siche, diventano un anello importante della prestazione», riconosce l'allenatrice Silvia Sala rifacendosi alla sua lunga esperienza.

**Il gruppo d'élite cantonale di ginnastica ritmica al completo.**

PUBBLICITÀ





## «Il peso non è un'ossessione»

**N**el salto in alto il peso è importante perché a ogni balzo si deve sfidare le leggi della gravità», ci spiega Beatrice Lundmark in preparazione per le Olimpiadi di Londra. A Barcellona, quando stabilì la sua miglior prestazione in carriera (1.92, ndr), la bilancia segnava 62,5 chili per 1,84 metri. «È un peso indicativo da raggiungere al top della forma fisica, ma non mi serve tutto l'anno. Quando lavoro di forza, la massa muscolare aumenta e dunque anche il peso, che non è un'ossessione per me, bensì una maniera per sapere dove mi trovo. È altrettanto fondamentale il benessere fisico e psi-

chico». Bea ha cominciato a prestare attenzione al suo peso verso i vent'anni: «Ero a un concorso e mi sono resa conto che pesavo quanto i miei colleghi maschi». Grazie ai consigli del suo allenatore, Bea accede a una nuova dimensione: «Se do la "ben-

zina" sbagliata, il mio corpo non risponde come desidero». Oggi, munita di borraccia rigorosamente riempita d'acqua, Bea ha una nuova filosofia: «È essenziale nutrirsi correttamente perché ciò che mangi dà un contributo a ciò che sei e a quello fai».



Beatrice Lundmark è attenta all'alimentazione.

## «Non mi metto a pesare la pasta»

**L'atleta Irene Pusterla si sta preparando per le Olimpiadi.**

so forma, quello con cui Irene ha siglato i suoi ultimi record svizzeri è di 63,5 chili: «Si tratta di una misura fluttuante. Quando lavoro, la forza e la massa muscolare aumenta di volume». Irene racconta pure di come, con il passare del tempo, un'atleta impara a conoscere il proprio corpo e le sue esigenze: «Io, ad esempio, so che ho bisogno di due ore per digerire e, quindi, quando gareggio, mi regolo di conseguenza. Nel salto in lungo il peso è un aspetto importante della prestazione, ma non è fatale. Diciamo che non sto a pesare i 100 grammi di pasta...», conclude sorridendo Irene.

**I**ncontestata reginetta del salto in lungo svizzero delle scorse stagioni, Irene Pusterla da qualche anno presta maggiormente attenzione all'alimentazione: «Alcuni test medici effettuati nel 2006 hanno rivelato una mia intolleranza alimentare. Ho dovuto astenermi

dal consumare latticini e tutto quanto contenesse glutine». Dopo la «disintossicazione» Irene è tornata mangiare l'amata pizza. «Ma con moderazione», ammette l'atleta rivelandoci tra l'altro che nella sua borraccia c'è sempre e soltanto acqua. Per quanto riguarda il pe-

## «Bere sempre e solo acqua»

**Elena Mottis, dietista e docente di educazione fisica.**



**Cooperazione**

**Che dieta consiglierebbe a un allievo delle scuole elementari che pratica un'attività fisica?**

**Elena Mottis:** A quell'età è importante far passare il messaggio che esiste uno stile di vita sano, che comprende un'educazione alimentare variata ed equilibrata associata al movimento.

**Cosa deve mangiare prima dell'attività fisica un ragazzino di questa età?**

Se si tratta della merenda prima dell'allenamento, deve essere facilmente digeribile: una fetta di pane bianco con del cioccolato e della frutta; pane con del prosciutto o carne secca. È inoltre importante arrivare all'allenamento con una buona idratazione.

**E cosa raccomanda invece dopo il moto?**

Durante le due ore successive allo sforzo, il muscolo è avido di zuccheri, è quindi fondamentale ricostituire quest'ultimi e recuperare la perdita di sali minerali con un pasto a base di pasta con sugo leggero (pomodoro) o con un brodo (una minestra).

**Cosa potrebbero fare le associazioni sportive per contribuire all'educazione alimentare?**

Dovrebbero generalizzare l'assunzione di acqua per dissetarsi. In generale, lo sforzo fisico che viene richiesto a un bambino delle elementari è tale da permettergli di consumare unicamente acqua durante l'attività. Per il ciclismo e gli altri sport di resistenza, si può dissolvere qualche sale minerale nell'acqua o utilizzare dei succhi di frutta - non zuccherati - diluendoli con acqua.