

## Dieta sportiva durante una pandemia: i consigli del nutrizionista

**Sanità** - 10 novembre 2020 - 15:52



Per contrastare la diffusione della **pandemia covid-19**, il governo ha deciso di varare un **nuovo Dpcm**, entrato in vigore il 6 novembre 2020 e valido fino al 3 dicembre, dividendo la penisola in tre zone colorate a seconda della gravità della situazione. Ogni area detiene un grado variabile di limitazioni per le attività sul territorio, comprese quelle sportive: **chiudono palestre, piscine, centri ricreativi, parchi, e si pongono vincoli alle attività all'aperto.**

In particolare nella **zona gialla** sono consentite le attività sportive all'aperto come ciclismo e corsa, in **zona arancione** durante l'attività fisica bisogna restare nel territorio comunale, infine in **zona rossa** le attività sportive devono essere individuali, e, quando all'aperto, vicino al proprio domicilio.

Nonostante la divisione dell'Italia nelle suddette categorie, per quanto concerne lo sport, sarebbe saggio avvicinarsi il più possibile alle disposizioni delle zone rosse.

Bisogna comprendere infatti che esito e andamento di una pandemia, in mancanza di vaccino, dipende dal **comportamento di ogni singolo individuo**. E' un po' come per il cambiamento climatico: il decorso è davvero legato al comportamento di ognuno di noi.

Possiamo dunque descrivere lo **sportivo diligente** in questo modo: esce singolarmente per una corsa o pedalata, mantiene la distanza di almeno 2 metri quando in compagnia, porta con sé la mascherina, predilige l'attività indoor. L'ultimo punto è forse il più importante. Ci sentiamo di consigliare rulli, tapis roulant, esercizi per il core, potenziamento e *squats*, circuiti funzionali. L'importante è mantenersi attivi fisicamente e farlo in sicurezza: la carenza di esercizio fisico è correlata a stress, ansia, depressione.

Le **attività aerobiche** sono dipendenti dal metabolismo cellulare lipidico. **La combustione degli zuccheri alimentari e del glicogeno avviene infatti solo durante i primi 20-30 minuti di attività**, nonché per sforzi brevi e intensi. Le attività anaerobiche invece si basano sul metabolismo ed energia derivante da tre principi nutritivi:

1. glucosio
2. creatina
3. lattato

## Quale alimentazione adottare dunque?

L'alimentazione sportiva più indicata nelle giornate di **allenamento aerobico**, quali pedalate e corse a bassa intensità, riguarda una dieta meno ricca di carboidrati e zuccheri, per esempio al di sotto del 50% delle kcal totali. Questo serve anche per limitare la secrezione insulinica pancreatico ed elevare gli ormoni contro-regolatori: GH, cortisolo, adrenalina.

La **dieta ipoglucidica (low carb)** stretta o moderata dovrebbe però corrispondere all'**aumento dei lipidi alimentari**, in particolare acidi grassi insaturi e a media catena, mantenendo l'*intake* di proteine normale. Dalla letteratura scientifica è noto che le diete iperproteiche possono rappresentare un danno e rischio per la salute.

Gli **acidi grassi insaturi** si trovano nel pesce grasso, oli di semi non raffinati, noci e frutta secca in generale, burro di arachidi, uova, olio extravergine di oliva, pasta di nocciole, alcuni tipi di carne.

Gli **acidi grassi a media catena** invece sono fondamentali per il rapido assorbimento e utilizzo. Essi infatti vengono assorbiti subito in circolo, saltando il passaggio dei chilomicroni e linfa, oltre ad entrare nei mitocondri senza bisogno del trasportatore (carnitina) per essere ossidati a scopo energetico. Le fonti più importanti sono olio e burro di cocco, olio MCT, olio di palma non raffinato, latte.

Il binomio **dieta lipidica e attività fisica aerobica** potrebbe rivelarsi proficuo se abbiamo l'obiettivo di definizione, perdita di peso, mantenimento della massa muscolare, benessere generale. L'approccio sarà utile anche quando inizieranno gli allenamenti più intensi, in vista delle competizioni. La cellula infatti avrà acquisito flessibilità metabolica, ovvero la capacità di operare *switches* dall'ossidazione degli zuccheri e quella dei lipidi, in relazione dell'intensità dell'andatura.

Quando piuttosto sono previste sessioni di **allenamento ad elevata intensità**, quali potenziamento del core, pesistica, *high intensity interval training* (HIIT), funzionale, o altra attività anaerobica, è necessario aumentare la quota di glucidi e creatina. In questo caso servono glucidi a rapido svuotamento gastrico:

1. **Fruttosio**: frutta
2. **Isomaltulosio**: miele e zucchero di canna integrale
3. **Galattosio**: latte e derivati

Da qui la raccomandazione di affidarsi ad uno [specialista della Nutrizione](#), competente di alimentazione sportiva, per impostare un piano alimentare in base ai propri obiettivi di allenamento durante la pandemia, lontano dalle competizioni.



[Dott. Samuele Valentini](#)