

Quanto l'alimentazione influenza le prestazioni sportive?

scritto da Alice Lombardi | 04/06/2016



Fare sport è importantissimo a livello psicologico e fisico per gli effetti benefici che comporta, ma l'attività fisica va sempre accompagnata da una corretta e controllata alimentazione.



La pratica sportiva, da quella della domenica fino ai livelli agonistici, è legata a doppio filo ad una corretta alimentazione. Se è vero che non esistono cibi in grado di far vincere le competizioni, è altrettanto vero che mangiare in modo sbagliato contribuisce ad abbassare drasticamente le performance, quindi a determinare una sconfitta in poche parole.

È necessario, quindi, essere consapevoli di poche ma semplici regole di base per poter rispondere a tutte le esigenze del nostro fisico durante la fase di sforzo, affinché il cibo possa contemporaneamente costituire una benzina in termini di calorie, abbia valore protettivo (a livello di vitamine e minerali) e contribuisca alla regolazione termica attraverso i liquidi assunti non solo bevendo ma anche attraverso gli alimenti stessi.

È ovvio che ogni sport ha anche delle proprie esigenze specifiche in termini di apporto calorico e non solo, a seconda che si tratti di attività di resistenza o di forza.

I professionisti della nutrizione sono coloro che possono meglio consigliare la giusta dieta da tenere nel pre e nel post gara, per reintegrare le sostanze nutritive. E ciò vale non solo per gli sportivi di professione, ma anche per tutti coloro che dello sport ne fanno una semplice passione.

Una corretta alimentazione anche legata ai momenti della vita in cui si pratica uno sport è fondamentale se si tiene presente un dato presentato dalla [Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere](#) durante il Congresso Nazionale del 10 giugno 2012, che indica che alcuni sportivi siano più esposti a rischi di sviluppare disturbi del comportamento alimentare quali anoressia, bulimia o il disturbo da alimentazione incontrollata. Ciò non deve comunque allarmare. **Fare sport resta un toccasana sia a livello psicologico che fisico per gli effetti benefici che comporta**, ma che non prescinde mai da una corretta e controllata alimentazione.

I **disturbi del comportamento alimentare** (DCA) infatti, nello sport sono molto più frequenti di quanto si possa immaginare. Le statistiche indicano addirittura una maggior incidenza di queste

problematiche negli atleti rispetto ai non atleti.

Ma ciò non deve far giungere all'errata conclusione che la pratica sportiva favorisca i DCA. È vero altresì che spesso, in chi pratica sport, i disturbi - soprattutto quelli di ordine restrittivo - vengono confusi con atteggiamenti di coerenza con la tipologia di attività sportiva e quindi non riconosciuti o riscontrati solo in fase avanzata. È fondamentale dunque che, come detto, tutti gli sportivi seguano regimi alimentari suggeriti dagli esperti della nutrizione, e lo facciano con particolare attenzione soprattutto coloro che praticano sport in cui il peso ricopre un'importanza fondamentale.