

# I FALSI MITI

PAOLO VERZARO

**Alcune convinzioni radicate rischiano spesso di compromettere la prestazione. È giunto il momento di seguire un'alimentazione mirata secondo le esigenze di ogni giocatore.**

**È** assolutamente impossibile ottenere risultati sportivi a qualsiasi livello senza seguire scrupolosamente un corretto programma alimentare. Qualsiasi atleta, anche il più talentuoso, può vedere inficiata la propria prestazione sportiva anche del 30-40% per colpa di errori alimentari. È dunque indispensabile, anche nel calcio a cinque, alimentarsi correttamente e sfatare alcuni preconcetti purtroppo radicati in molti atleti e dirigenti. Queste convinzioni, false e pericolose, sono talvolta così insite nella mente di alcuni "addetti ai lavori" da diventare regole dalle quali non si può assolutamente prescindere.

Nello sfatare alcuni di questi preconcetti ho visto nel volto delle persone un senso di panico e smarrimento misto a

incredulità, quasi fossi un pazzo stregone che improvvisamente faceva crollare i loro "miti" alimentari!

Non è più accettabile che nel movimento del calcio a cinque, ammesso che si voglia crescere qualitativamente, ci siano ancora atleti, dirigenti e massaggiatori che credano:

- che la pasta faccia ingrassare e sia meno digeribile del riso;
- che la bistecca "al sangue" faccia diventare più potenti;
- che l'arancia di sera sia "pesante";
- che l'introduzione dello zucchero da cucina prima e durante la gara, assunto sotto forma di zollette, dia carica ed energia!

Questi falsi miti (chissà quanti ne ho dimenticati o non conosco!) non portano alcun giovamento alla prestazione atletica, ma possono, in alcuni casi, addirittura influire negativamente sulla stessa. L'assunzione ad esempio di glucosio (il comune zucchero da cucina) prima e durante la gara determina un carico di carboidrati composti (disaccaridi) nell'organismo con conseguente iperproduzione di insulina (l'ormone deputato alla regolazione della quantità di zucchero nel sangue) e successivo effetto "Rebound" con ipoglicemia tissutale. Il risultato? Una riduzione della prestazione atletica per carenza di zuccheri necessari alla contrazione muscolare! Molto meglio quindi l'assunzione, prima e durante la gara, di zuccheri di più facile e veloce assimilazione (i cosiddetti monosaccaridi), per esempio il destrosio, con bevande isotoniche di reintegratori salini.

Eppure vi assicuro che non molti anni fa al termine della gara di finale del campionato italiano di calcio a cinque gli

spogliatoi (nonostante le mie ripetute raccomandazioni!) erano pieni di scatole di zuccherini vuote!

Molte cose, fortunatamente, sono cambiate e molti personaggi che screditavano il nostro sport sono stati opportunamente allontanati, ma ancora molto si deve fare. Un concetto, per esempio, che bisogna introdurre è quello della personalizzazione della dieta. Ogni programma alimentare dovrà cioè essere prescritto "ad hoc" per ogni singolo atleta, in base cioè al fabbisogno calorico totale che varia da individuo a individuo. È forse poi superfluo ricordare che vanno evitati gli eccessi alimentari e l'uso di bevande gasate o, peggio ancora, alcoliche, come si conviene a ogni atleta degno di questo nome.

L'alimentazione ha dunque un ruolo importantissimo nella vita dei calciatori e dovrà permettere a ciascuno il mantenimento o il raggiungimento del peso forma e il miglioramento, se possibile, della prestazione. Il pasto dovrà precedere la gara di almeno due ore e mezza e dopo quest'ultima, per consentire un rapido e completo smaltimento dei metaboliti, dovrà essere leggero e digeribile.

Per concludere è dunque ovvio che non esistono diete miracolose (tralasciate prodotti dietetici iperproteici o "pozioni" magiche che spesso vi sono proposti in farmacia o da alimentaristi da strapazzo con promesse di risultati fenomenali) che trasformano dei "bocchi" in campioni, ma è anche assolutamente vero, come già detto, che non è possibile ottenere risultati di rilievo senza un corretto programma alimentare o pensare di poter compensare con la propria classe un po' di pancetta! □

